ఉపనిషద్రత్నాకరము



ఉపనిషద్రత్నాకరము

అనువాదకులు :

శ్రీ శ్రీ విద్యాప్రకాశనందగిరి స్వాములవారు

శ్రీ శుక బ్రహ్మాశ్రమము
శ్రీ కా ళ హ స్తి
చిత్తూరు జిల్లా (ఆం. ప్ర)

గ్రంథములు కావలసినవారు ఈ క్రింది అడ్రసుకు
వ్రాసి తెప్పించుకొనవచ్చును.

మేనేజరు,
శ్రీశుకబ్రహ్మాశ్రమము,
శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము పోస్టు,
శ్రీకాళహస్తి (చిత్తూరు జిల్లా) ఆం. ప్ర.
Pin : 517 640

ప్రథమ ముద్రణ - 1000 కాపీలు (1986)

వెల : రూ.

ముద్రణము :
త్యాగరాజ ప్రింటర్స్,
గిడ్డంగివీధి, తిరుపతి.

ఓమ్

ప్రస్తావన

ఆధ్యాత్మికవాఙ్మయమున ఉపనిషత్తులు శిరోభూషణములై యలరారుచున్నవి. ఇవి బ్రహ్మవిద్యాప్రతిపాదకములు. ముక్తికోపనిషత్తునందు తెలుపబడినవిధముగ ఉపనిషత్తుల సంఖ్య 108. ఈ నూటయెనిమిది ఉపనిషత్తులందును మానవులకు అత్యంతోపయుక్తములై సర్వోత్తమమైనవియు, సాధకులు నిరంతరము మననము చేయదగినట్టివియు నగు కొన్ని ముఖ్యమైన మంత్రములు ఈ గ్రంథమున పేర్కొనబడినవి. వాని భావము తెలియుటకై ఆ మంత్రములకు తెలుగు తాత్పర్యము కూడ చేర్చబడినది. పరమార్థ జిజ్ఞాసువులు ఈ ఉపనిషన్మంత్రములను శ్రద్ధగ పఠించి, వాని యర్థమును హృద్గతమొనర్చుకొని, బ్రహ్మానుభూతిని బడసి పరమానందము ననుభవింతురు గాక!

ఓమ్

ఇట్లు

ప్రకాశకులు

ఉపోద్ఘాతము

పరమపవిత్రమగు వైదికవాఙ్మయము విశ్వసాహిత్యమున ప్రథమస్థానము నలంకరించి జనులను విజ్ఞానధనులుగ తీర్చిదిద్దు చున్నది. వేదముల యొక్క అంతిమ భాగమునఁగల ఉపనిషత్తులు బ్రహ్మతత్త్వమును, ఆత్మజ్ఞానమును తెల్లగ ప్రబోధించుచు జనులను అసత్యమునుండి సత్యమునకు మరల్చుచు, చీఁకటినుండి వెలుఁగులోనికి చేర్చుచు, మృత్యువునుండి అమృతత్వమునకుఁ గొనిపోవుచు మహోత్తరమైన ఉపకృతిని గావించుచున్నవి.

శ్రీ శంకరాచార్యులవారు తమ కఠోపనిషద్భాష్య ప్రారంభమున 'ఉపనిషత్' శబ్దమునకు అర్థమును ఈ ప్రకారముగ నిర్వచించినారు—ఉప, ని, అను ఉపసర్గలు ముందుఁగల 'సద్' ధాతువునకు మూఁడు అర్థములు కలవు. (1) విశరణము (నాశము) (2) గతి (లభించుట), (3) అవసాదనము (శిథిలమగుట). ఉపనిషత్తులు బోధించు బ్రహ్మవిద్యవలన జనుల అజ్ఞానము నాశనమగును, బ్రహ్మసాక్షాత్కారము లభించును, దుఃఖము శిథిలమై పోవును. అధ్యాత్మవిద్యారహస్యములను బోధించునది కావునను అద్దానిని 'ఉపనిషత్తు' అని కొందఱు చెప్పుదురు.

ఉపనిషత్తులందు పేర్కొనఁబడిన పరమసత్యములను మననము చేయుటచేతను, దైనందినజీవితమునందు వానిని కార్యాన్వితమొనర్చుటచేతను జనులకు అపారధైర్యము, అపరిమితోత్సాహము, దివ్యమగు అనుభూతి తప్పక కలుఁగఁగలవు. కనుకనే శ్రీ వివేకానందులు ఈ క్రింది విధముగ పేర్కొనియున్నారు—

It is strength and strength that we want Is to first step in getting the strength is to uphold the Upanishads and believe that 'I am the Atman.'

'మనకు కావలసినది బలము, బలము. అట్టిబలము ఉపనిషత్ప్రతిపాదకములైన సత్యములను విశ్వసించుటచేతను, 'నేను ఆత్మను' అని లెస్సగ భావించుటచేతను కలుగఁగలదు.'

ఈ ప్రకారముగ జనులు ఆత్మోన్నతికి దోహదమును జేయునవియు, జీవితములను సంస్కరించి బ్రహ్మానందమయములుగ నొనర్చునవియు, నరుని నారాయణునిగ, జేయునవియునగు ఈ అష్టోత్తరశతోపనిషత్తులందలి పరమసత్యములను ముముక్షువులు బాగుగ గ్రహించి, ఆచరించి, స్వస్వరూపసాక్షాత్కారమును, ఆత్మానుభూతిని బడసి కృతార్థు లగుదురు గాక!

ఓమ్

శ్రీ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమువారు ఈ గ్రంథ ముద్రణ నిమిత్తము రూ. 5,000 లు (ఐదువేల రూపాయలు) సహాయము చేసిరి. వారికి మా కృతజ్ఞతలు.

ఇట్లు

ప్ర కా శ కు లు

ఓం

విషయసూచిక

వ. నెం.	ఉపనిషత్తు పేరు	పుటసంఖ్య
	ప్రస్తావన	
	ఉపోద్ఘాతము	
1.	ఈశావాస్యోపనిషత్తు	1
2.	కేనోపనిషత్తు	3
3.	కఠోపనిషత్తు	5
4.	ప్రశ్నోపనిషత్తు	28
5.	ముండకోపనిషత్తు	30
6.	మాండూక్యోపనిషత్తు	39
7.	తైత్తిరీయోపనిషత్తు	41
8.	ఐతరేయోపనిషత్తు	50
9.	ఛాందోగ్యోపనిషత్తు	50
10.	బృహదారణ్యకోపనిషత్తు	59
11.	బ్రహ్మోపనిషత్తు	72
12.	కైవల్యోపనిషత్తు	5
13.	జాబాలోపనిషత్తు	84
14.	శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు	84
15.	హంసోపనిషత్తు	92
16.	ఆరుణికోపనిషత్తు	93
17.	గర్భోపనిషత్తు	93
18.	నారాయణోపనిషత్తు	102
19.	పరమహంసోపనిషత్తు	104

ఓమ్



శ్రీ శ్రీ శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు

1. ఈ శా వా స్యో ప ని ష త్తు

1 ఈశావాస్య మిదం సర్వం యత్కించ జగత్యాం జగత్,
తేన త్యక్తేన భుఞ్జీథా మా గృధః కస్య స్విద్ధనమ్. 1

ఈ చరాచర ప్రపంచమంతయు పరమేశ్వరునిచే (పరమాత్మచే) వ్యాపింపబడియున్నది. త్యాగభావముతో అనుభవింపుము. ఇతరుల ధనాదులను కోరకుము.

2 అసుర్యా నామ తే లోకా అన్ధేన తమసావృతాః,
తాంస్తే ప్రేత్యాభిగచ్ఛన్తి యే కే చాత్మహనో జనాః. 2

అసుర సంబంధములగు లోకములు అజ్ఞానరూపమగు అంధకారముచే వ్యాపింపబడియున్నవి. ఆత్మజ్ఞానము లేనివారు అట్టి అసుర లోకములందే జన్మించుచుందురు.

3 తదేజతి తన్నైజతి తద్దూరే తద్వన్తికే,
తదన్తరస్య సర్వస్య తదు సర్వస్యాస్య బాహ్యతః. 5

ఆత్మ దృశ్య పదార్థరూపమున చలించును. వాస్తవముగ (అధిష్ఠానదృష్టిచే) చలించదు. అజ్ఞానులకు అది దూరముగ నుండును. జ్ఞానులకు సమీపముననే యుండును. ఆ యాత్మ ఈ సమస్త జగత్తుయొక్క బాహ్యాభ్యంతరములందును కూడ వ్యాపించి యున్నది.

4 యస్తు సర్వాణి భూతాన్యాత్మన్యేవానుపశ్యతి,
సర్వభూతేషు చాత్మానం తతో న విజుగుప్సతే. 6

ఎవఁడు సమస్త ప్రాణులను తన ఆత్మయందే చూచునో, అట్లే సమస్త ప్రాణులందును తన ఆత్మనే కాంచునో, అట్టివాఁడు (సర్వాత్మదర్శనము వలన) దేనిని ద్వేషింపఁడు.

5 యస్మిన్సర్వాణి భూతాన్యాత్మైవాభూద్విజానతః,
తత్ర కో మోహః కః శోక ఏకత్వమనుపశ్యతః. 7

ఎవఁడు సమస్త ప్రాణులను తన ఆత్మగనే తెలిసికొనునో, అట్టి ఏకత్వానుభూతిచే అతని కిఁక మోహ మెచట? శోక మెచట?

6 అన్ధం తమః ప్రవిశన్తి యేఽవిద్యాముపాసతే 9

అవిద్యను ఆశ్రయించువారు అజ్ఞాన మను అంధకారమందే ప్రవేశించుదురు.

7 విద్యయాఽమృత మశ్నుతే. 11

ఆత్మజ్ఞానముచే మనుజుఁడు అమృతత్వమును (మోక్షమును) పొందుచున్నాఁడు.

8 హిరణ్మయేన పాత్రేణ సత్యస్యాపి హితం ముఖమ్,
తత్త్వం పూషన్నపావృణు సత్యధర్మాయ దృష్టయే. 15

ఓ పరమాత్మా! బంగారుపాత్రచే (మోహకరములగు పదార్థములచే) సత్యముయొక్క స్వరూపము కప్పఁబడియున్నది. కాబట్టి సత్య, ధర్మముల సాక్షాత్కారము కొఱకై అద్దానిని (ధనాద్యపేక్షను) తొలఁగింపుము.

9 అగ్నే నయ సుపథా రాయే అస్మాన్విశ్వాని దేవ
వయునాని విద్వాన్,
యుయోధ్యస్మజ్జుహురాణమేనో భూయిష్ఠాం తే నమ
ఉక్తిం విధేమ. 18

ఓ అగ్నిదేవా! నన్ను సన్మార్గమునకు తీసికొని పొమ్ము. నీవు సమస్త జ్ఞానమును, మా కర్మలను తెలిసికొనియున్నవాడవు. మా పాపములను నశింపజేయుము. దానివలన మేము పరిశుద్ధుల మగుదుము. మేము నీయొక్క ఉత్తమ స్తోత్రమును భక్తితో చేయుదుము.

2. కేనోపనిషత్తు

1 శ్రోత్రస్య శ్రోత్రం మనసో మనో యద్వాచో
హవాచం స ఉ ప్రాణస్య ప్రాణః
చక్షుషశ్చక్షు రతిముచ్య ధీరాః
ప్రేత్యాస్మాల్లోకాదమృతా భవన్తి. 1-2

ఏది శ్రోత్రమునకు శ్రోత్రమో, మనస్సునకు మనస్సో, వాక్కునకు వాక్కో, ప్రాణమునకు ప్రాణమో, నేత్రమునకు నేత్రమో అదియే (అధిష్ఠాన) పరబ్రహ్మము. ధీరులగువారు ఈ జగద్భ్రాంతిని విడిచి ఈ లోకమునుండి (శరీరమునుండి) వెలువడి జననమరణ రహితులు అగుచున్నారు.

2 న తత్ర చక్షుర్గచ్ఛతి న వాగ్గచ్ఛతి నో మనో
న విద్మో న విజానీమో యథైతదను శిష్యా

దన్యదేవ తద్విదితాదథో అవిదితా దధి
ఇతి శుశ్రుమ పూర్వేషాం యే న స్తద్వ్యాచచక్షిరే.

1-3

ఆ బ్రహ్మము నొద్దకు నేత్రము పోవుటలేదు. వాక్కు పోవుటలేదు. మనస్సు పోవుటలేదు. కాఁబట్టి దానిని (భౌతిక వస్తువును వలె) ఎఱుఁగలేము. ఏ ప్రకారము ఈ బ్రహ్మమును ఇతరునకు చెప్పవలెనో తెలియలేము. ఆ బ్రహ్మము తెలియఁబడు ప్రపంచముకంటె వేఱుగనే యున్నది. మఱియు తెలియఁబడని అవ్యాకృతముకంటెను ఉత్తమమైనది. ఈ ప్రకారముగ ఏ ఆచార్యులు ఆ బ్రహ్మమును గూర్చి మాకు చెప్పిరో, ఆ పూర్వాచార్యుల వాక్యములను మేము వినుచున్నాము.

3 యన్మనసా న మనుతే యేనాహుర్మనో మతమ్
తదేవ బ్రహ్మ త్వం విద్ధి నేదం యదిదముపాసతే.

1-5

ఏది మనస్సుచేత మననము చేయఁబడఁజాలదో, దేనిచేత మనస్సు మననశక్తి గలదిగా చెప్పఁబడెనో దానినే నీవు బ్రహ్మముగా నెఱుఁగుము. ఏ యీ (అధ్యస్తమగు) మనస్సును, దాని అధిదేవతను జనులు ఉపాసించుచున్నారో, ఇది బ్రహ్మము కాదు.

4 యస్యామతం తస్య మతం మతం యస్య న వేద సః,
అవిజ్ఞాతం విజానతాం విజ్ఞాత మవిజానతామ్. 2-3

ఎవఁడు బ్రహ్మమును తెలిసికొనఁబడఁజాలనిదిగ ఎఱుఁగునో అతఁడు బ్రహ్మమును గూర్చి తెలిసికొనినవాఁడు. ఎవఁడు బ్రహ్మమును (భౌతికవస్తువును వలె) తెలిసికొంటినని యెఱుఁగునో అతఁడు బ్రహ్మము నెఱుఁగనివాఁడే యగును. కాఁబట్టి (ఒకానొక దృశ్య

పదార్థమును వలె) బ్రహ్మమును తెలిసికొంటినని తలంచువారు ఏమియు తెలియనివారనియు, బ్రహ్మమును (దృశ్యవస్తువును వలె) తెలిసికొనఁజాలమని యెఱుఁగువారు తెలిసినవారనియు ఎఱుఁగవలయును.

5 ఇహ చేదవేదీ దథ సత్య మస్తి
న చేదిహావేదీ న్మహతీ వినష్టిః,
భూతేషు భూతేషు విచిత్య ధీరాః
ప్రేత్యాస్మాల్లోకా దమృతా భవన్తి. **2-5**

ఈ మనుష్యజన్మయందు పరమాత్మను గూర్చి తెలిసికొనినచో, అతనికి సత్యమైన బ్రహ్మానందము సిద్ధించుచున్నది. ఆ ప్రకారముగ ఈ జన్మయందు భగవంతుని గూర్చి తెలిసికొననిచో, గొప్ప వినాశము సంభవించుచున్నది. ధీరులగువారు సమస్తభూతకోట్ల యందును అద్వితీయాత్మతత్త్వమును తెలిసికొని ఈ లోకమునుండి (శరీరమునుండి) వేఱై జనన మరణ రహితులగుచున్నారు.

3. కఠోపనిషత్తు

1 యే యే కామా దుర్లభా మర్త్యలోకే
సర్వాన్కామాం శ్ఛందతః ప్రార్థయస్వ,
ఇమా రామాః సరథాః సతూర్యా
న హీదృశా లంభనీయా మనుష్యైః,
ఆభి ర్మత్ప్రత్తాభిః పరిచారయస్వ
నచికేతో మరణం మాఽనుప్రాక్షీః. **1-25**

(యమధర్మరాజు - ఓ నచికేతా!) ఈ మనుష్యలోకమున ఏ యే విషయభోగములు మానవులకు దుర్లభములై యున్నవో వాని నన్నిటిని నీకిచ్చెదను, కోరుకొనుము. రథములు, సంగీత

వాద్యములు, సుందరస్త్రీలు మానవులకు చాల దుర్లభములు. నేను నీ కొసంగు వీరితో సుఖముగ నుండుము. కాని మృత్యువును గూర్చి మాత్రము మరల అడుగకుము.

2 శ్వోభావా మర్త్యస్య యదన్తకైతత్
సర్వేన్ద్రియాణాం జరయన్తి తేజః,
అపి సర్వం జీవితమల్పమేవ
తవైవ వాహాస్తవ నృత్యగీతే. 1-26

(నచికేతుఁడు - ఓ యమధర్మరాజా!) మీరు చెప్పినవి నశ్వరములు. పైగా అవి మానవుని సర్వేంద్రియములలోఁ గల తేజస్సును నశింపఁజేయునవి అయి యున్నవి. మానవుని జీవితమంతయు అతి స్వల్పము. కావున మీ రొసంగఁదలంచు గుఱ్ఱములను నృత్యగీతములను మీ యొద్దనే ఉంచుకొనుఁడు!

3 అజీర్యతామమృతానాముపేత్య
జీర్యన్మర్త్యః క్వధఃస్థః ప్రజానన్,
అభిధ్యాయన్ వర్ణరతి ప్రమోదా
నతిదీర్ఘే జీవితే కో రమేత. 1-28

వినాశములేని అమృతజీవుల యొద్దఁ జేరి, వారినుండి ఉత్కృష్టమైన ప్రయోజనములను పొందఁగలనని తెలిసికొనిన ఏ మానవుఁడు నృత్యగీత సుఖములను బాగుగ విమర్శించి తెలిసికొనిన వాఁడగునాతఁ డింకెందు ఆసక్తుఁడు కావలెనని కోరుకొనును?

4 అన్యచ్ఛ్రేయోఽన్యదుతైవ ప్రేయస్తే
ఉభే నానార్థే పురుషం సినీతః,
తయోః శ్రేయ ఆదదానస్య సాధు భవతి
హీయతేఽర్థాద్య ఉ ప్రేయో వృణీతే. 2-1

లోకములో ఒకటి శ్రేయస్సు నొసంగునది, మఱియొకటి దానికంటె విలక్షణమైనది ప్రేయస్సు నొసంగునది అని రెండు కలవు. భిన్నార్థములు కల ఈ రెండును మనుజుని చెంతకు వచ్చి చేరుచున్నవి. ఇందు శ్రేయస్సును అనుసరించువానికి శుభము కలుగును. ప్రేయస్సును వాంఛించువాఁడు గమ్యస్థానమును పొందఁజాలఁడు.

5 శ్రేయశ్చ ప్రేయశ్చ మనుష్యమేతస్తౌ
సంపరీత్య వివినక్తి ధీరః,
శ్రేయో హి ధీరోఽభి ప్రేయసో
వృణీతే ప్రేయో మన్దో యోగక్షేమాద్వృణీతే. 2-2

(యమధర్మరాజు - ఓ నచికేతుఁడా!) శ్రేయస్సు, ప్రేయస్సు అను రెండును మనుజుని సమీపించును. వివేకవంతు లీ రెండిటిని చక్కఁగ పరీక్షించి ఒకదానినుండి మఱియొక దానిని వేఱు చేయుదురు. అందు శ్రేయస్సును మాత్రమే ధీరుఁడు కోరుకొనును. మందబుద్ధిగలవాఁడు రాగతృష్ణలకు లోనై ప్రేయస్సునే కోరుకొని బంధనమందు చిక్కుకొనును.

6 స త్వం ప్రియాన్ప్రియరూపాంశ్చ
కామా నభిధ్యాయ న్నచికేతోఽత్యస్రాక్షీః,
నైతాం సృఙ్కాం విత్తమయీ మవాప్తో
యస్యాం మజ్జన్తి బహవో మనుష్యాః. 2-3

ప్రియరూపములు కలిగియున్నవియు, కామ్యములును అగు విషయములను నీవు బాగుగ పరీక్షించి వాని త్యజించితివి. మనుజులు ఏ మార్గము ననుసరించి మ్రుంగిపోవుచున్నారో అట్టి విత్తమయ మార్గమును నీవు చేరుట లేదు.

7. దూరమేతే విపరీతే విషూచీ అవిద్యా
యా చ విద్యేతి జ్ఞాతా,
విద్యాభీప్సినం నచికేతసం మన్యే
న త్వా కామా బహవో లోలుపన్త. 2-4

విద్య, అవిద్య అను ఈ రెండును పరస్పరదూరములును, భిన్న ప్రయోజనకరములును అయి యున్నవి. అనేక కామ్యవస్తువులు నిచ్చెదనని తెలిపినను వానికి లొంగకపోవుట వలన నచికేతుడు విద్యను మనస్ఫూర్తిగ కోరుచున్నాడని భావించెదను.

అవిద్యాయామన్తరే వర్తమానాః
స్వయం ధీరాః పణ్డితం మన్యమానాః,
దన్ద్రమ్యమాణాః పరియన్తి మూఢా
అన్ధేనైవ నీయమానా యథాన్ధాః 2-5

అవిద్యయందు వసించుచు, తామే పండితులమని, వివేకవంతులమని తలంచుచు గర్వముతో నిండియుండు మూఢులు గ్రుడ్డివాని వెంట బోవు గ్రుడ్డివారి వలె తిరుగాడుచున్నారు.

9 న సాంపరాయః ప్రతిభాతి బాలం
ప్రమాద్యన్తం విత్తమోహేన మూఢమ్,
అయంలోకో నాస్తి పర ఇతి మానీ
పునః పునర్వశమాపద్యతే మే. 2-6

ప్రమత్తుడగు అజ్ఞానికి ధనమోహమున ముగ్ధుడైనప్పుడు పరలోక మార్గము భాసించకుండును. 'ఇదియే వాస్తవమగు లోకము, పరలోకము లేదు', అని తలంచువాడు మరల మరల నా వశమగుచున్నాడు.

10 శ్రవణాయాపి బహుభిర్యో న లభ్యః
శృణ్వన్తోఽపి బహవో యం న విద్యుః,
ఆశ్చర్యో వక్తా కుశలోఽస్య లబ్ధాఽఽ
శ్చర్యో జ్ఞాతా కుశలానుశిష్టః. **2-7**

ఆత్మను గూర్చి వినుటకూడ అనేకులకు లభ్యము కాదు. ఒకవేళ వినినప్పటికిని దానిని చక్కగ తెలిసికొనలేరు. దీనిని గురించి చెప్పువాఁడు ఆశ్చర్యవంతుఁడు. వినువాఁడు అతి సూక్ష్మబుద్ధి కలవాఁడు. సమర్థుఁడైన జ్ఞానిచే ఉపదేశింపఁబడి దానిని బాగుగ అవగాహన చేసికొనువాఁడు కూడ ఆశ్చర్యవంతుఁడే యగును.

11 న నరేణావరేణ ప్రోక్త ఏష
సువిజ్ఞేయో బహుధా చిన్త్యమానః,
అనన్యప్రోక్తే గతిరత్ర నాస్త్యణీయా
న్హ్యతర్క్యమణుప్రమాణాత్. **2-8**

ఆత్మానుభవము లేనివాఁడు ఆత్మను గూర్చి పలు విధముల ఆలోచించి ఉపదేశించినను ఆత్మ యెప్పటికిని సరిగా తెలిసికొనఁబడఁజాలకుండును. అట్టివానికంటె విలక్షణమైన వానిచే ఉపదేశింపఁబడిన తప్ప దానిని తెలిసికొను మార్గము లేదు. అతిసూక్ష్మవస్తువుకంటె సూక్ష్మతమమైన ఈ ఆత్మను గూర్చి తర్కించుటకు వీలులేదు (అది అనుభూతికి సంబంధించిన విషయము కాఁబట్టి).

12 నైషా తర్కేణ మతిరాపనేయా
ప్రోక్తాన్యేనైవ సుజ్ఞానాయ ప్రేష్ఠ **2-9**

ఈ ఆత్మజ్ఞానము తర్కము ద్వారా పొందఁబడఁజాలదు. మఱియొకనిచే (సద్గురువుచే) ఉపదేశింపఁబడినపుడే ఇది సులభముగా తెలియఁబడఁగలదు.

13 జానామ్యహం శేవధిరిత్యనిత్యం
న హ్యధ్రువైః ప్రాప్యతే హి ధ్రువం తత్. 2.10

ధనము అనిత్యమని నాకు తెలియును. నిత్యమగునది అనిత్యమైన దానిద్వారా పొందఁబడఁజాలదు కదా!

14 కామస్యాప్తిం జగతః ప్రతిష్ఠాం
క్రతోరానన్త్య మభయస్య పారమ్,
స్తోమం మహదురుగాయం ప్రతిష్ఠాం
దృష్ట్వా ధృత్యా ధీరో నచికేతో౽త్యస్రాక్షీః. 2.11

కోరిక లన్నిటిని నెఱవేర్చుకొనుట లోకముయొక్క స్వభావము. కర్మ లన్నిటియొక్క శాశ్వతఫలము, భయరహితమైన తీరము స్తుతింపఁదగినది, అది చాల గొప్పది. మహా విశ్రాంతి స్థానము. జీవితముయొక్క ఆశ్రయమైన అర్థానిని చూచి ఓ, నచికేతుఁడా! నీవు దృఢమైన సంకల్పముతో ప్రాపంచిక విషయములను తిరస్కరించితివి.

15 తం దుర్దర్శం గూఢ మనుప్రవిష్టం
గుహాహితం గహ్వరేష్ఠం పురాణమ్,
అధ్యాత్మయోగాధిగమేన దేవం
మత్వా ధీరో హర్షశోకౌ జహాతి. 2.12

దర్శించుటకు కష్టసాధ్యమైనదియు, నిగూఢమైనదియు, శరీరములో ప్రవేశించియున్నదియు, హృదయ గుహాయం దున్నదియు,

అనాదియు, అంతర్యామియు అయిన ఆ అధ్యాత్మతత్త్వమును, దేవ దేవుని మననము చేసికొనుచు ధ్యానించు ధీరుడు సుఖదుఃఖములను త్యజించివేయుచున్నాడు.

16 సర్వే వేదా యత్పద మామనన్తి
తపాంసి సర్వాణి చ యద్వదన్తి,
యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి
తత్తేపదం సంగ్రహేణ బ్రవీమ్యోమిత్యేతత్. 2-15

వేదము లన్నియు ఏ బ్రహ్మపదమును జీవితపరమావధిగ పేర్కొనుచున్నవో ఏది తపస్సు లన్నిటియొక్క పరమావధిగ చెప్పబడుచున్నదో, దేనిని పొందదలచినవారై జనులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పరిపాలించుచున్నారో, దానిని సంక్షేపముగ 'ఓమ్' (ప్రణవస్వరూప పరబ్రహ్మము) అని నీకు చెప్పుచున్నాను.

17 ఏతద్ధ్యేవాక్షరం బ్రహ్మ ఏతద్ధ్యేవాక్షరం పరమ్,
ఏతద్ధ్యేవాక్షరం జ్ఞాత్వా యో యదిచ్ఛతి తస్య తత్.
2-16

అక్షరమైన అదియే బ్రహ్మము. అదియే అన్నిటికంటెను గొప్పది. ఈ అక్షరమగు బ్రహ్మమును తెలిసికొనినవాడు దేనిని కోరిన దానిని పొందగలడు.

18 ఏతదాలమ్బనం శ్రేష్ఠమేతదాలమ్బనం పరమ్,
ఏతదాలమ్బనం జ్ఞాత్వా బ్రహ్మలోకే మహీయతే.
2-17

ఈ బ్రహ్మము (ఆత్మ) శ్రేష్ఠమైన ఆలంబనము. అది సర్వోత్కృష్టమైనది. దానిని తెలిసికొనినవాఁడు బ్రహ్మలోకమునఁ బూజింపఁబడును.

19 న జాయతే మ్రియతే వా విపశ్చిన్నాయం
కుతశ్చిన్న బభూవ కశ్చిత్,
అజో నిత్యః శాశ్వతోఽయం పురాణో
న హన్యతే హన్యమానే శరీరే. **2-18**

జ్ఞానస్వరూపమగు ఈ బ్రహ్మము (ఆత్మ) పుట్టుటలేదు. మరణించుట లేదు. ఇది దేనినుండియు ఉత్పన్నమైనది కాదు. దీనినుండి ఏదియు ఉత్పన్నమగుటయు లేదు. ఇది జన్మరహితమైనది, నిత్యమైనది. శాశ్వతమైనది, అనాదియైనది. శరీరము నశించినప్పటికి ఈ ఆత్మ నశించుట లేదు.

20 హన్తా చేన్మన్యతే హన్తుం హతశ్చేన్మన్యతే హతమ్,
ఉభౌ తౌ న విజానీతో నాయం హన్తి న హన్యతే.
2-19

చంపువాఁడు తాను చంపుచున్నానని కాని, చంపఁబడువాఁడు తాను చనిపోవుచున్నానని కాని తలంచుచో వారిద్దరకును ఆత్మయనఁగా నేమియో తెలియదు. ఈ ఆత్మ చంపదు. చంపఁబడదు.

21 అణో రణీయాన్మహతో మహీయా
నాత్మాస్య జన్తోర్నిహితో గుహాయామ్,
తమక్రతుః పశ్యతి వీతశోకో
ధాతుః ప్రసాదాన్మహిమాన మాత్మనః. **2-20**

ఆత్మ అణువుకంటెను సూక్ష్మమైనది. మహత్తరమైన దానికంటెను మహత్తరమైనది. అది సమస్త ప్రాణులయొక్క హృదయమందును ఉన్నది. కోరికలు లేనివాడు దుఃఖరహితుడై ఇంద్రియశుద్ధి, మనశ్శుద్ధిద్వారా ఆత్మయొక్క మహిమను అనుభవించును.

22 ఆసీనో దూరం వ్రజతి శయానో యాతి సర్వతః.

2-21

ఆత్మ ఒకచోట ఉన్నను దూరముగ పోగలదు. పరుండియున్నప్పటికి నన్నిచోట్ల వెళ్లగలదు.

23 అశరీరం శరీరేష్వనవస్థేష్వవస్థితమ్,
మహాన్తం విభుమాత్మానం మత్వా ధీరో న శోచతి.

2-22

నశ్వరములైన శరీరములలో ఉన్నప్పటికిని ఈ ఆత్మ శరీరము లేనిది. చాల గొప్పది. సర్వవ్యాపి. అట్టి ఆత్మను తెలిసికొని ధీరుడగువాడు దుఃఖింపడు.

24 నాయమాత్మా ప్రవచనేన లభ్యో
న మేధయా న బహునా శ్రుతేన,
యమేవైష వృణుతే తేన లభ్య స్తస్యైష
ఆత్మా వివృణుతే తనూం స్వామ్. 2-23

ఈ ఆత్మ ప్రవచనముచేతగాని, మేధాశక్తిచేతగాని, అధిక శ్రవణము చేతగాని లభించదు. ఆత్మ ఎవనిని (ఏ సాధకుని) కోరుకొనునో అతనికి అది చక్కగా తెలియును. అట్టి వానికి ఆ ఆత్మ తన నిజస్వరూపమును అభివ్యక్తము చేయును.

25 నావిరతో దుశ్చరితాన్నాశాన్తో నా సమాహితః,
నాశాన్తమానసో వాపి ప్రజ్ఞానేనైన మాప్నుయాత్.

2-24

దుష్ప్రవర్తనము నుండి విరమించనివారు, శాంతిలేనివారు, ఏకాగ్రచిత్తము లేనివారు, అశాంతమానసులు ప్రజ్ఞచే నైనను ఆత్మను బడయజాలరు.

26 మృత్యుర్యస్యోపసేచనం క ఇత్థా వేద యత్ర సః.

2-25

దేనికి మృత్యువు ఉపసేచనపదార్థమో (ఏది మృత్యుభావనను నిర్మూలింపజాలినదో) అట్టి ఆత్మ యెచటనున్నదో ఎవరికి తెలియును? (ప్రాపంచిక వస్తుజాలములో చిక్కుకొనిన అజ్ఞానికి ఆత్మను గురించి తెలిసికొనుట కష్టమని భావము.)

27 ఆత్మానం రథినం విద్ధి శరీరం రథమేవ తు,
బుద్ధిం తు సారథిం విద్ధి మనః ప్రగ్రహ ఏవ చ.

3-3

ఆత్మ రథమునకు యజమానుడు. శరీరము రథము. బుద్ధి సారథి. మనస్సు కళ్ళెము—అని తెలిసికొనుము.

28 ఇన్ద్రియాణి హయానాహుర్విషయాంస్తేషు గోచరాన్,
ఆత్మేన్ద్రియ మనోయుక్తం భోక్తేత్యాహుర్మనీషిణః.

3-4

ఇంద్రియములు గుర్రములు. ఇంద్రియగోచరములగు విషయములు మార్గములు. శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు అనువానితో కలిసియున్న ఆత్మ భోక్తయని విద్వాంసులు చెప్పినారు.

29 యస్త్వవిజ్ఞానవాన్భవ త్యయుక్తేన మనసా సదా,
తస్యేన్ద్రియాణ్యవశ్యాని దుష్టాశ్వా ఇవ సారథేః.

3-5

విజ్ఞానము లేనివాడు ను, అయుక్తమగు మనస్సుగలవాం డు అగు వాని ఇంద్రియములు సారథియొక్క చెడ్డ గుఱ్ఱములవలె అవశ్యములై యుండు ను.

30 యస్తు విజ్ఞానవా న్భవతి యుక్తేన మనసా సదా,
తస్యేన్ద్రియాణి వశ్యాని సదశ్వా ఇవ సారథేః.

3-6

విజ్ఞానము కలవాడు ను, యుక్తమగు మనస్సు కలవాడు ను, అగువాని ఇంద్రియములు సారథియొక్క మంచిగుఱ్ఱములవలె తన వశమున ఉండు ను.

31 య స్త్వవిజ్ఞానవా న్భవత్యమనస్కః సదాఽశుచిః,
న స తత్పద మాప్నోతి సంసారం చాధిగచ్ఛతి.

3-7

విజ్ఞానము లేనివాడు ను, సదా అపవిత్రమైన మనస్సుకలవాం డు ను ఆత్మపదమును పొందజాలడు. అట్టివాడు సంసారబంధము నే పొందును.

32 యస్తు విజ్ఞానవా న్భవతి సమనస్కః సదా శుచిః,
స తు తత్పద మాప్నోతి యస్మాద్భూయో
న జాయతే. 3-8

విజ్ఞానము కలవాడు ను, సదా పవిత్రమైన మనస్సు కలవాం డు ను, పునర్జన్మము లేని ఆత్మపదమును పొందుచున్నాడు.

33 విజ్ఞానసారథి ర్యస్తు మనః ప్రగ్రహవా న్నరః,
సోఽధ్వనః పార మాప్నోతి తద్విష్ణోః పరమంప

ఎవనికి విజ్ఞానమను సారథియు, స్వాధీనములో
మనస్సు అను కళ్ళెమును ఉండునో, అట్టివాడు జీవితమా
యొక్క గమ్యమగు విష్ణుపదమును (సర్వవ్యాపక ఆత్మపదమ
పొందుచున్నాడు.

34 ఇన్ద్రియేభ్యః పరా హ్యర్థా అర్థేభ్యశ్చ పరం మ
మనసస్తు పరా బుద్ధి ర్బుద్ధే రాత్మా మహాన్పరః.
3-

35 మహతః పర మవ్యక్త మవ్యక్తా త్పురుషః పరః,
పురుషాన్న పరం కించి త్సా కాష్ఠా సా పరా గ
3-

ఇంద్రియములకంటె పదార్థములు గొప్పవి. పదార్థ
కంటె మనస్సు గొప్పది. మనస్సుకంటె బుద్ధి గొప్పది. బుద్ధిక
మహత్తరమగు ఆత్మ (హిరణ్యగర్భుడు) గొప్పది. మహత్తరప
ఆత్మకంటె అవ్యక్తము గొప్పది. అవ్యక్తముకంటె పురుషుడు (
మాత్మ) గొప్పవాడు. పురుషునికంటె గొప్పది మరి ఏదియు లే
అదియే అన్నిటికిని పరాకాష్ఠ. అదియే పరమగమ్యము.

36 ఏష సర్వేషు భూతేషు గూఢోఽత్మా న ప్రకాశతే,
దృశ్యతే త్వగ్ర్యయా బుద్ధ్యా సూక్ష్మయా సూక్ష్మ
దర్శిభిః. 3-1

సమస్త ప్రాణులందును నిగూఢముగ నుండుటచే ఈ ఆత్మ అందఱకును కనుపించుట లేదు. కాని సూక్ష్మదర్శులగు వారికి తమ సూక్ష్మబుద్ధిచే ఈ ఆత్మ కానుపించుచున్నది.

37 యచ్ఛేద్వాఙ్మనసీ ప్రాజ్ఞ స్తద్యచ్ఛే జ్ఞాన ఆత్మని,
జ్ఞాన మాత్మని మహతి నియచ్ఛే
త్తద్య చ్ఛేచ్ఛాన్త ఆత్మని. **3-13**

ప్రజ్ఞావంతుఁడు వాక్కును మనస్సునందును, మనస్సును బుద్ధియందును, బుద్ధిని మహదాత్మయందును, మహదాత్మను శాంత మగు ఆత్మయందును నిమగ్నము చేయవలెను.

38 ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్య వరాన్నిబోధత,
క్షురస్య ధారా నిశితా దురత్యయా
దుర్గం పథ స్తత్కవయో వదన్తి. **3-14**

లెమ్ము! మేలుకొనుము. ఉత్తములగు గురువులను సమీపించి ఆత్మనుగూర్చి తెలిసికొనుము. ఆ మార్గము కత్తియొక్క పదనైన అంచువలె దాటుటకు కష్టమైనదని పెద్దలు చెప్పుదురు.

39 అశబ్ద మస్పర్శ మరూప మవ్యయం
తథాఽరసం నిత్య మగన్ధవచ్చ యత్,
అనాద్యనన్తం మహతః పరం ధ్రువం
నిచాయ్య తం మృత్యుముఖాత్ప్రముచ్యతే. **3-15**

ఆత్మ శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు లేనిదియు' అవ్యయమైనదియు, నిత్యమును, అనాదియు, అనంతమును, మహత్తు కంటెను గొప్పదియు, నిశ్చలమును అయియున్నది. అట్టి ఆత్మను

తెలిసికొనినవాఁడు మృత్యుముఖమునుండి తేన్నగ విడుదల పొందు చున్నాఁడు.

40 పరాఞ్చి ఖానివ్యతృణ త్స్వయంభూ
స్తస్మాత్పరాఙ్పశ్యతి నాన్తరాత్మన్,
కశ్చి ద్ధీరః ప్రత్యగాత్మాన మైక్ష
దావృత్తచక్షు రమృతత్వ మిచ్ఛన్, 4-1

బ్రహ్మదేవుఁడు ఇంద్రియములను బయటకు పోవునవానిగా నేర్పాటు చేసెను. కాబట్టి మనుజుఁడు బాహ్యపదార్థములచే చూడఁగల్గుచున్నాఁడు. అంతరాత్మను చూడఁజాలకున్నాఁడు. కాని అమృతత్వమును వాంఛించు ఒకానొక ధీరుఁడు తన నేత్రములను లోనికి త్రిప్పుకొని దృష్టిని అంతర్ముఖ మొనర్చుకొని అంతరాత్మను చూడఁగల్గును.

41 పరాచః కామా ననుయన్తి బాలా
స్తే మృత్యోర్యన్తి వితతస్యపాశమ్,
అథ ధీరా అమృతత్వం విదిత్వా
ధ్రువ మధ్రువేష్విహ న ప్రార్థయన్తే. 4-2

బాలురు (అజ్ఞానులు) బాహ్యములగు విషయసుఖములను, వెంబడింతురు విశాలమగు మృత్యుపాశములో తగుల్కొను చున్నారు. కాని ధీరులగువారు అశాశ్వత వస్తువుల మధ్య నిశ్చల మగు అమృతత్వమును (ఆత్మను) తెలిసికొని ఈ ప్రపంచమున ఏ పదార్థమును కోరకుందురు.

42 యేన రూపం రసం గన్ధం
శబ్దాన్స్పర్శాంశ్చ మైథునాన్,

ఏతేనైవ విజానాతి కిమత్ర పరిశిష్యతే, ఏతద్వై తత్.

4-3

దేనిచే రూపము, రసము, గంధము, శబ్దములు, స్పర్శ, మైథునము మున్నగునవన్నియు తెలియఁబడుచున్నవో, అట్టి ఆత్మకు తెలియఁబడనిది ఈ ప్రపంచమున ఏది కలదు? ఇదియే నీవు తెలిసికొనఁగోరినట్టి ఆ ఆత్మ అయియున్నది.

43 స్వప్నాన్తం జాగరితాన్తం చోభౌ యేనానుపశ్యతి,
మహాన్తం విభుమాత్మానం మత్వా ధీరో న శోచతి.

4-4

జాగ్రత్స్వప్న దశలందు విషయములు ఏ ఆత్మద్వారా తెలియఁబడుచున్నవో, అట్టి సర్వవ్యాపియగు మహాత్తరమైన ఆత్మను తెలిసికొని ధీరుఁడు శోకింపఁడు.

44 యదేవేహ తదముత్ర యదముత్ర తదన్విహ,
మృత్యోః స మృత్యుమాప్నోతి య ఇహ నానేవ
పశ్యతి. 4-10

ఏది (ఏ ఆత్మ) ఇచట (ఈ లోకమున) ఉన్నదో, అదియే అచటను (పరలోకమునను) కలదు. ఏది అచట కలదో, అదియే ఇచటను ఉన్నది. ఇచట భేదబుద్ధి ఎవనికి కన్పించునో, అతఁడు మాటిమాటికి మృత్యువును పొందును.

45 మనసైవేదమాప్తవ్యం నేహ నానాస్తి కించన,
మృత్యోః స మృత్యు మాప్నోతి
య ఇహ నానేవ పశ్యతి. 4-11

మనస్సుతో మాత్రమే దీనిని (ఆత్మను) పొందవలెను. ఇచట అనేకత్వము ఒకింతైనను లేదు. ఇచట అనేకత్వము ఉన్నట్లు ఎవనికి గోచరించునో అతడు ఒక మృత్యువునుండి మఱియొక మృత్యువును పొందును.

46 అఙ్గుష్ఠమాత్రః పురుషో మధ్య ఆత్మని తిష్ఠతి,
ఈశానో భూతభవ్యస్య న తతో విజుగుప్సతే
ఏతద్వైతత్ **4-12**

బొటనవ్రేలి పరిమాణము గల పురుషుడు శరీరమునందు ఉన్నాడు. ఈ పురుషుడు భూతకాల, భవిష్యత్కాలములకు అధిపతి యగుటచే ఇక ఎవనికి భయములేదు. ఈతడే ఆ ఆత్మ.

47 అఙ్గుష్ఠమాత్రః పురుషో జ్యోతిరివాధూమకః
ఈశానో భూతభవ్యస్య స ఏవాద్య
స ఉ శ్వః ఏతద్వైతత్. **4-13**

బొటనవ్రేలి పరిమాణము గలిగి భూతభవిష్యత్కాలములకు అధిపతియగు పురుషుడు పొగలేని అగ్నివంటివాడు. ఈనాడు, రేపుగూడ భేదరహితుడైన ఈతడే కలడు. ఈతడే ఆ ఆత్మ.

48 యథోదకం శుద్ధే శుద్ధమాసిక్తం తాదృగేవ భవతి,
ఏవం మునేర్విజానత ఆత్మా భవతి గౌతమ.
4.15

(నచికేతా!) నిర్మలమగు జలము నిర్మలమగు జలమందు పడి దానితో సమమగునట్లు జ్ఞానముకల మునియొక్క ఆత్మకు పర బ్రహ్మమే యగుచున్నది.

**49 పుర మేకాదశద్వార మజస్యావక్రచేతసః,
అనుష్ఠాయ న శోచతి విముక్తశ్చ విముచ్యతే
ఏ తద్వైతత్. 5-1**

నిత్యుఁడు చైతన్యరూపుఁడు నగు ఈ అజుని పురమునకు పదునొకండు ద్వారములు కలవు. ఈ అజుని ధ్యానించినవారికి ఇక శోకము లేదు. అతఁడు అజ్ఞానబంధనమునుండి విముక్తి నొంది స్వాతంత్ర్యమును పొందును. ఈతఁడే ఆ ఆత్మ.

**50 న ప్రాణేన నాపానేన మర్త్యో జీవతి కశ్చన,
ఇతరేణ తు జీవన్తి యస్మిన్నేతా వుపాశ్రితౌ. 5-5**

ప్రాణముచే గాని, అపానముచే గాని ఏ మనుజుఁడును జీవించుట లేదు. వీనికంటె విలక్షణమై, వీనికి ఆశ్రయమైన దానిచేతనే (ఆత్మచేతనే) జీవించుచున్నారు.

**51 య ఏష సుప్తేషు జాగర్తి కామం
కామం పురుషో నిర్మిమాణః,
తదేవ శుక్రం తద్బ్రహ్మ
తదేవామృతముచ్యతే.
తస్మిం ల్లోకాః శ్రితాః సర్వే
తదునాత్యేతి కశ్చన
ఏతద్వైతత్. 5-8**

జనులు నిద్రించునపుడు కూడ స్వప్నమందు వివిధ కామ్య పదార్థములను నిర్మించుచుకొని మేలుకొనియుండు పురుషుఁడే శుద్ధమగు బ్రహ్మము. దీనినే అమృత మనియు అందురు. దీనియందు లోకము లన్నియును ఆధారము కలిగియున్నవి. దీని నెవరును అతిక్రమించ జాలరు. ఇదియే ఆ ఆత్మ.

52 అగ్ని ర్యథైకో భువనం ప్రవిష్టో
రూపం రూపం ప్రతిరూపో బభూవ,
ఏకస్తథా సర్వభూతాన్తరాత్మా
రూపం రూపం ప్రతిరూపో బహిశ్చ. 5-9

అగ్ని ఈ ప్రపంచమున ప్రవేశించి తాను దహించు వివిధ పదార్థముల ఆకారమునకు అనుగుణముగా రూపములను ధరించునట్లు, తాను ప్రవేశించు ఆయా భిన్నవస్తువుల కనుగుణముగా సమస్త ప్రాణులలోఁగల ఒకేఒక ఆత్మ భిన్నభిన్నములైన ఆకారములలో భాసించుచున్నది. వానికంటె వేఱుగకూడ ఈ ఆత్మ ఉన్నది.

53 సూర్యో యథా సర్వలోకస్య చక్షు
ర్న లిప్యతే చాక్షుషైర్బాహ్య దోషైః,
ఏకస్తథా సర్వభూతాన్తరాత్మా
న లిప్యతే లోకదుఃఖేన బాహ్యః. 5.11

సర్వలోక నేత్రుఁడైన సూర్యుఁడు నేత్రసంబంధములైన బాహ్యదోషములచే కలుషితుఁడు కానట్లు, సమస్త ప్రాణులలో ఉన్న ఒకేఒక ఆత్మ బాహ్యమగు లోకదుఃఖముచే కలుషితమగుట లేదు.

54 ఏకో వశీ సర్వభూతాన్తరాత్మా
ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి,
త మాత్మస్థం యేఽను పశ్యన్తి ధీరా
స్తేషాం సుఖం శాశ్వతం నేతరేషామ్. 5.12

సమస్తమును తన వశమం దుంచుకొని సమస్త ప్రాణులకును అంతరాత్మ అయియున్న ఆత్మ తన ఏకైకరూపమును అనేకవిధము

లుగ భాసింపఁజేయుచున్నది. తను ఆత్మయందలి ఈ తత్త్వమును దర్శించు జ్ఞానులకు మాత్రమే శాశ్వతసుఖము కలుగుచున్నది.

55 నిత్యోఽనిత్యానాం చేతనశ్చేతనానా
మేకో బహూనాం యో విదధాతి కామాన్,
తమాత్మస్థం యేఽనుపశ్యన్తి ధీరా
స్తేషాం శాన్తిః శాశ్వతీ నేతరేషామ్. 5.13

అనిత్యములలో నిత్యమును, చేతనములలో చేతనమును, ఏకమైనను అనేకములైన కోరికలను నెఱవేర్చునదియు అగు ఆత్మను తమలోనే దర్శించు ప్రాజ్ఞులకు మాత్రమే శాశ్వతమగు శాంతి లభించఁగలదు.

56 తదేత దితి మన్యన్తేఽనిర్దేశ్యం పరమం సుఖమ్. 5.14

నిర్దేశింప శక్యము గానిదియు, పరమమైనదియు నగు సుఖమును 'ఇదియే ఆ ఆత్మ' అని విజ్ఞులు భావింతురు.

57 న తత్ర సూర్యో భాతి న చన్ద్రతారకం
నేమా విద్యుతో భాన్తి కుతోఽయ మగ్నిః,
తమేవ భాన్తమనుభాతి సర్వం
తస్య భాసా సర్వమిదం విభాతి. 5.15

అక్కడ (ఆ ఆత్మయొద్ద) సూర్యుఁడు కాని, చంద్రుఁడు కాని, నక్షత్రములు కాని, మెఱపులు కాని ప్రకాశింపవు. ఇక ఈ అగ్ని విషయము వేఱుగ చెప్పవలయునా? ఆ ఆత్మ ప్రకాశించుటవలననే దానిని ఆశ్రయించుకొని తక్కిన వన్నియు ప్రకాశించుచున్నవి. దాని ప్రకాశముచే ఇదియంతయు ప్రకాశించుచున్నది.

58 యదిదం కిం చ జగత్సర్వం
ప్రాణ ఏజతి నిః సృతమ్,
మహద్భయం వజ్రసముద్యతం య
ఏతద్విదు రమృతాస్తే భవన్తి. 6-2

ప్రాణమునంటి ఈ ఆత్మనుండియే ప్రపంచమంతయు ఆవిర్భవించుచు, దానియందు చలించుచున్నది. ఎత్తబడిన వజ్రాయుధమువలె ఆత్మ గొప్ప భయమును కలిగించును (ఆశ్చర్యముగ, భయప్రదముగ నుండును). ఈ ఆత్మను తెలిసికొనినవారు జననమరణరహితు లగుదురు.

59 భయాదస్యాగ్నిస్తపతి భయాత్తపతి సూర్యః,
భయా దిన్ద్రశ్చ వాయుశ్చ మృత్యుర్ధావతి పఞ్చమః
6-3

ఈ ఆత్మయొక్క భయమువలననే అగ్ని మండుచున్నది. సూర్యుడు ప్రకాశించుచున్నాడు. ఇంద్రుడు, వాయువు, ఐదవవాడగు మృత్యువు తమ తమ విధులను చక్కగా నిర్వర్తించుచున్నారు.

60 ఇహ చేదశకద్బోద్ధుం ప్రాక్శరీరస్య విస్రసః,
తతః సర్గేషు లోకేషు శరీరత్వాయ కల్పతే. 6-4

శరీరము పడిపోకపూర్వమే ఈ ఆత్మను తెలిసికొనువాడు సంసారబంధమునుండి విముక్తుడగుచున్నాడు. అట్లు తెలిసికొననిచో అతడు మరల శరీరమును ధరింపవలసివచ్చును (పునర్జన్మను పొందవలసివచ్చును).

61 యథాఽఽదర్శే తథాఽఽత్మని
యథా స్వప్నే తథా పితృలోకే,

యథాఽప్సు పరీవదదృశే తథా
గన్ధర్వలోకే ఛాయాతపయోరివ బ్రహ్మలోకే. 6_5

అద్దమునందు ప్రతిబింబము స్పష్టముగ గోచరించునట్లు ఈ ఆత్మ తనయందు స్పష్టముగ అనుభూతమగును. ఈ ఆత్మ పితృలోకమున స్వప్నమందువలెను, గంధర్వలోకమున ఉదకమందునవలెను, బ్రహ్మలోకమున ఛాయాతపములనువలెను అనుభూతి నగును.

62. ఇన్ద్రియాణాం పృథగ్భావ ముదయాస్తమయౌ చ
యత్,
పృథ గుత్పద్యమానానాం మత్వా ధీరో న శోచతి.
6_6

వరివరి విధముల ఉత్పన్నమైన ఇంద్రియముల వేఱు వేఱు స్వభావములను, వాని వాని ఉదయాస్తమయములను తెలిసికొనిన ధీరుడు దుఃఖింపడు.

63 ఇన్ద్రియేభ్యః పరం మనో మనసః సత్త్వముత్తమమ్,
సత్త్వాదధి మహానాత్మా మహతోఽవ్యక్తముత్తమమ్.
6_7

64 అవ్యక్తాత్తు పరః పురుషో వ్యాపకోఽలిఙ్గ ఏవ చ,
యజ్ఞాత్వా ముచ్యతే జన్తు రమృతత్వం చ గచ్ఛతి.
6_8

ఇంద్రియముల కంటె మనస్సు గొప్పది. మనస్సు కంటె బుద్ధి గొప్పది. బుద్ధికంటె మహత్తత్త్వము గొప్పది. మహత్తత్త్వము కంటె అవ్యక్తము గొప్పది. అవ్యక్తము కంటె సర్వ

వ్యాపకుడును, నిర్గుణుడు నగు పురుషుడు (ఆత్మ) గొప్పవాడు. ఆ పురుషుని తెలిసికొనినవాడు విముక్తుడై అమృతత్వమును పొందును.

65 న సందృశే తిష్ఠతి రూపమస్య
న చక్షుషా పశ్యతి కశ్చనైనమ్,
హృదా మనీషా మనసాఽభి క్లృప్తో
య ఏతద్విదురమృతాస్తే భవన్తి. **6.9**

దృష్టిగోచరములగు (దృశ్య) వస్తువులలో ఆత్మయొక్క రూపము లేదు. నేత్రములచే అతనిని ఎవడును చూడలేడు. ఆ ఆత్మ హృదయములోనుండి మనస్సును వశము చేసికొనిన ప్రతిభయను జ్ఞానముచేత తెలిసికొనబడుచున్నది. దానిని తెలిసికొనిన వారు అమృతులగుదురు.

66 యదా పఞ్చావతిష్ఠన్తే జ్ఞానాని మనసా సహ
బుద్ధిశ్చ న విచేష్టతి తామాహుః పరమాంగతిమ్. **6.10**

ఎప్పుడు ఐదు జ్ఞానేంద్రియములు మనస్సుతో కూడ నిశ్చలముగ నుండునో, బుద్ధియు ప్రవృత్తము కాక స్థిరముగ నుండునో, అట్టి స్థితినే పరమాత్మపదమని పెద్దలు చెప్పుదురు.

67 తాం యోగమితి మన్యన్తే స్థిరామిన్ద్రియధారణామ్,
అప్రమత్తస్తదా భవతి యోగో హి ప్రభవాప్యయౌ. **6.11**

స్థిరమగు ఇంద్రియధారణనే యోగమని యెంచెదరు. అట్టి స్థితియందు యోగి అప్రమత్తుడై యుండవలె. ఈ యోగమును పొందవచ్చును, (అజాగరతచే) పోగొట్టుకొనవచ్చును.

68 నైవ వాచా న మనసా ప్రాప్తుం శక్యో న చక్షుషా,
అస్తీతి బ్రువతోఽన్యత్ర కథం తదుపలభ్యతే. 6-12

ఆత్మ వాక్కుచేతను, మనస్సుచేతను, నేత్రములచేతను పొందజాలనిది అయియున్నది. 'అది ఉన్నది' అని చెప్పువారి ద్వారా కాక మరి ఏ ఇతరసాధనముచే దీనిని పొందవచ్చును?

69 అస్తీత్యేవోపలబ్ధవ్య స్తత్త్వభావేన చోభయోః,
అస్తీత్యేవోపలబ్ధస్య తత్త్వభావః ప్రసీదతి 6-13

ఉన్నది, లేదు—అను రెండిటిలోను 'ఉన్నది' అనునది మాత్రమే తత్త్వభావముతో పొందబడవలెను. ఇట్టి అస్తిత్వమును అనుభవించు వానికే తత్త్వము అభివ్యక్తమగుచున్నది.

70 యదా సర్వే ప్రముచ్యన్తే కామా యేఽస్య హృది శ్రితాః
అథ మర్త్యోఽమృతో భవత్యత్ర బ్రహ్మ సమశ్నుతే. 6-14

హృదయమునందు గల కోరికలన్నియు ఎప్పుడు పూర్తిగా తొలగిపోవునో, అప్పుడు మనుజుడు అమృతుడై ఇచటనే బ్రహ్మమును తెలిసి పొందుచున్నాడు.

71 యదా సర్వే ప్రభిద్యన్తే హృదయస్యేహ గ్రన్థయః,

అథమర్త్యోఽమృతో భవత్యేతావ దనుశాసనమ్.
6-15

హృదయగ్రంథు లన్నియు ఎపుడు ఛేదింపబడునో అపుడు మనుజుండు అమృతుండగు చున్నాడు — అని వేదాంతము బోధించు చున్నది.

72 అంగుష్ఠమాత్రః పురుషోఽ న్తరాత్మా
సదా జనానాం హృదయే సన్నివిష్టః,
తం స్వాచ్ఛరీరాత్ప్రవృహేన్ముఞ్జాదివేషీకాంధైర్యేణ
తం విద్యాచ్ఛుక్ర మమృతం తం
విద్యాచ్ఛుక్ర మమృత మితి. 6-17

బొటనవ్రేలి ప్రమాణముగల అంతరాత్మ యను పురుషుండు సదా ప్రాణుల హృదయములలో వసించును. ముంజగడ్డినుండి దర్భను వేఱుచేయునట్లు మనుజుని శరీరమునుండి దీనిని వేఱుచేయ వలెను. ఇయ్యది శుద్ధము, అమృతము అని తెలిసికొనవలెను.

4. ప్రశ్నోపనిషత్తు

1 భూయ ఏవ తపసా బ్రహ్మచర్యేణ శ్రద్ధయా
సంవత్సరం సంవత్స్యథ యథా కామం ప్రశ్నాన్
పృచ్ఛథ యది విజ్ఞాస్యామః సర్వం హ వో
వక్ష్యామ ఇతి. 1-2

మీరు మరల ఒక సంవత్సరము వఱకును తపస్సుతోను, బ్రహ్మచర్యముతోను, శ్రద్ధతోను నివసింపుడు. తదుపరి మీయిష్ట

ప్రకారము ప్రశ్నలను అడుగుడు. నే నెఱుగుదు నేని సర్వమును మీకు వచింపఁగలము.

2 అథోత్తరేణ తపసా బ్రహ్మచర్యేణ శ్రద్ధయా విద్య
యాత్మాన మన్విష్యాదిత్య మభిజయన్త ఏతద్వై
ప్రాణానామాయతన మేతదమృత మభయ మేతత్ప
రాయణ మే తస్మాన్న పునరావర్తంత. **1-10**

కొందఱు మహనీయులు ఉత్తరమార్గమును అవలంబించి తపస్సు, బ్రహ్మచర్యము, శ్రద్ధ, విద్య — వీనిచేత ఆత్మ నన్వేషించి (ఆత్మరూప) సూర్యలోకమును జయింతురు. ఈ ఆత్మరూప సూర్యుఁడే ప్రాణాధారము. ఇది అమృతము భయరహితము. అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనగతి. ఇచటినుండి మరల తిరిగి వచ్చుట లేదు. పునర్జన్మ లేదు.

3 తమోంకారేణైవా యతనే నాన్వేతి విద్వాన్యత్తచ్ఛా
న్తమజర మమృత మభయం పరం చేతి. **5-7**

ఓంకారస్వరూపమును ఏ విజ్ఞుఁడు తెలిసికొనుచున్నాఁడో అట్టివాఁడు శాంతమై, అజరమై, అమృతమై అభయమైనట్టి పరబ్రహ్మమును పొందుచున్నాఁడు.

4 అరా ఇవ రథనాభౌ కలా యస్మిన్
ప్రతిష్ఠితాః, తం వేద్యం,
పురుషం వేదయథా మావో
మృత్యుః పరివ్యథా ఇతి. **6-6**

రథచక్రమందలి ఆకులవలె సమస్తకళలు ఎవనియందు ప్రతిష్ఠితములై యున్నవో, అట్టి వేద్యుఁడగు పురుషుని (ఆత్మను) పొందుఁడు. మిమ్ము మృత్యువు బాధింపక యుండును.

5. ముండకోపనిషత్తు

1 ప్లవాహ్యేతే అదృఢా యజ్ఞరూపా
అష్టాదశోక్తమవరం యేషు కర్మ,
ఏతచ్ఛ్రేయో యేఽభినన్దన్తి మూఢా
జరా మృత్యుం తే పునరేవాపి యన్తి. 1-2-7

(కర్మకాండసంబంధములైన) యజ్ఞరూపములైన కర్మలు నాశనంతములైనవి. పదునెనిమిదిమంది చేరి చేయు యజ్ఞము శ్లాఘ్యమైనది కాదు. ఈ యజ్ఞము శ్రేష్ఠమని ఎవరు తలంతురో వారు జననమరణములను పొందుచుందురు.

2 అవిద్యాయా మన్తరే వర్తమానాః
స్వయం ధీరాః పండితంమన్యమానాః,
జంఘన్యమానాః పరియన్తి మూఢా
అన్ధేనైవ నీయమానా యథాన్ధాః. 1-2-8

అవిద్యయందుండువారును, పండితులమని తమకు తామే పొగడుకొనుచుండువారును, అగు మూఢులు గ్రుడ్డివానికి గ్రుడ్డివాడు దారి చూపునట్లు చరించుచున్నారు (జనన మరణములను పొందుచుందురు).

3 అవిద్యాయాం బహుధా వర్తమానా
వయం కృతార్థా ఇత్యభిమన్యన్తి బాలాః,
యత్కర్మిణో న ప్రవేదయన్తి రాగా
త్తే నాతురాః క్షీణలోకాశ్చ్యవన్తే. 1-2-9

అవిద్యయందు పలువిధములుగ (దేవమనుష్యాది రూపము లుగ) ప్రవర్తించుచుండు వారును, తాము కృతార్థులమైతి మని తలంచువారును, కర్మను వదలకయుండు వారును అగు అజ్ఞానులు తత్త్వజ్ఞానమును తెలిసికొనజాలక, ఆ కారణమున దుఃఖితులై (స్వర్గాది) లోకములనుండి జారి పడిపోవుచున్నారు.

4 పరీక్ష్య లోకాన్కర్మచితాన్బ్రాహ్మణో
నిర్వేదమాయాన్నాస్త్యకృతః కృతేన,
తద్విజ్ఞానార్థం స గురుమేవాభిగచ్ఛేత్
సమిత్పాణిః శ్రోత్రియం బ్రహ్మనిష్ఠమ్. 1-2-12

బ్రహ్మజ్ఞాని కర్మచేఁ గలుగు లోకములయొక్క తారతమ్య మును పరీక్షించి తెలిసికొని, మోక్షము కర్మచేత లభించదని గ్రహించి వైరాగ్యమును పొంది, బ్రహ్మము నెఱుఁగుటకై, సమి ధలు హస్తమందు గలవాఁడై, శ్రోత్రియుఁడును, బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు ను అగు గురువును ఆశ్రయింప వలయును.

5 తస్మై స విద్వానుపసన్నాయ సమ్యక్
ప్రశాన్త చిత్తాయ శమాన్వితాయ
యేనాక్షరం పురుషం వేద సత్యం
ప్రోవాచ తాం తత్త్వతో బ్రహ్మవిద్యామ్. 1-2-13

ఈ ప్రకారముగ చనినట్టి శాంత, శమదమాది సద్గుణములు కల శిష్యునకు ఆ గురువు అక్షరమును, సత్యమును, పరమాత్మను తెలిసికొనుటకు సాధనమును అగు బ్రహ్మవిద్యను ఉపదేశింపవలయును.

6 తదేతత్సత్యం, యథా సుదీప్తాత్పావకాద్విస్ఫులింగాః సహస్రశః ప్రభవన్తే సరూపాః, తథాక్షరాద్వివిధాః సోమ్యభావాః ప్రజాయన్తే తత్ర చైవాపి యన్తి. 2-1-1

సౌమ్యుడవగు ఓ శౌనకుడా! ఆ బ్రహ్మవస్తువు సత్యమైనది. బాగుగా మండుచున్న అగ్నినుండి అనేకములైన నిప్పురవ్వలు లేచునట్లు అక్షరపరబ్రహ్మము నుండి పలు విధములగు జీవులు పుట్టుచు మరల ఆ బ్రహ్మమునందే లీన మగుచు నున్నారు.

7 ధనుర్గృహీ త్వౌపనిషదం మహాస్త్రం శరం హ్యుపాసా నిశితం సన్ధీయత, ఆయమ్య తద్భావగతేన చేతసా లక్ష్యం తదేవాక్షరం సోమ్యవిద్ధి. 2-2-3

ఓ శౌనకుడా! ఉపనిషత్సంబంధమైనట్టి ధనుస్సును గైకొని, ఉపాసనచే తీక్ష్ణ మొనర్పబడిన బాణమును సంధింపజేసి బ్రహ్మభావన యను వివేకముచే లాగి ఆ అక్షర పరమాత్మ స్వరూపమును గురిగా చేసికొని సాక్షాత్కరింపుకొనవలెను.

8 ప్రణవో ధనుశ్శరోహ్యాత్మా బ్రహ్మ తల్లక్ష్యముచ్యతే, అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవత్తన్మయో భవేత్.

2-2-4

ప్రణవము (ఓంకారము) ధనుస్సు; జీవుడు బాణము; బ్రహ్మము లక్ష్యము అని చెప్పబడుచున్నది. సాధకుడు అప్రమత్తుడై

ఏకాగ్రచిత్తముతో లక్ష్యమగు బ్రహ్మమును సాక్షాత్కరించు కొనవలయును. అపుడు జీవుడు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మమే అగు చున్నాడు.

9 యస్మిన్ ద్యౌః పృథివీ చాన్తరిక్ష మోతం మనః సహ
ప్రాణైశ్చ సర్వైః, తమేవైకం జానథాత్మానమన్యా
వాచో విముంచథ అమృతస్యైష సేతుః 2-2-5

దేనియందు స్వర్గము, భూమి, అంతరిక్షము, సకల ప్రాణము లతోఁ గూడిన మనస్సు గ్రుచ్చఁబడియున్నవో, అట్టి ఏకమైన ఆత్మను తెలిసికొనుఁడు. ఇతర వాక్యములను వదలివేయుఁడు. ఇక్కార్యము అమృతత్వమును (ఆత్మసాక్షాత్కారమును) పొందు టకు వారధి అయియున్నది.

10 భిద్యతే హృదయగ్రన్థిశ్ఛిద్యన్తే సర్వసంశయాః,
క్షీయన్తే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్ దృష్టే పరావరే.
2-2-8

కార్యకారణ స్వరూపముచే పరావర స్వరూపమైనట్టి పర మాత్మను సందర్శించినంతనే జీవునకు (అవిద్యా) హృదయగ్రంథి భిన్నమై పోవుచున్నది. సంశయము లన్నియు తొలఁగిపోవుచున్నవి. కర్మ లన్నియు నశించిపోవుచున్నవి.

11 న తత్ర సూర్యోభాతి న చంద్రతారకం
నేమా విద్యుతో భాన్తి కుతోఽయ మగ్నిః,
తమేవ భాన్త మనుభాతి సర్వం
తస్య భాసా సర్వ మిదం విభాతి. 2-2-10

ఆత్మస్వరూపుఁడగు ఆ పరబ్రహ్మమునందు సూర్యుఁడు ప్రకాశింపఁడు; అట్లే చంద్రుఁడు, నక్షత్రములు, మెఱపు, అగ్ని ప్రకాశింపవు. ఈ సూర్యాదు లన్నియు ఆ పరమాత్మవలననే ప్రకాశించుచున్నవి. ఆ పరమాత్మ ప్రకాశించుచుండ ఈ సమస్త ప్రపంచము ప్రకాశించుచున్నది.

12 ద్వా సుపర్ణా సయుజా సఖాయా
సమానం వృక్షం పరిషస్వజాతే,
తయోరన్యః పిప్పలం స్వాద్వ
త్త్యనశ్న న్ననోఽభి చాకశీతి. 3-1-1

(జీవుఁడు, ఆత్మ అను) రెండు పక్షులు మంచి గమనము కలవియు ఎల్లప్పుడు కలసియుండునవియు, మిత్రత్వముతో కూడియున్నవియు అయియున్నవి. అవి రెండును ఒకే వృక్షమును (శరీరమును) ఆశ్రయించుకొని కలసిమెలసి యున్నవి. వానిలో ఒకటి (జీవుఁడు) అజ్ఞానము వలన రుచికరముగతోఁచు కర్మఫలమును భుజించుచున్నది. మఱియొకటి (ఆత్మ) ఏమియు భుజించక సాక్షిభూతముగ చూచుచున్నది.

13 సమానే వృక్షే పురుషో నిమగ్నో
ఽనీశయా శోచతి ముహ్యమానః,
జుష్టం యదా పశ్యత్యన్య మీశ
మస్య మహిమాన మితి వీతశోకః 3-1-2

(జీవ, ఆత్మలకు) సమానమైన వృక్షమందు (శరీరమందు) ప్రవేశించిన జీవుఁడు మోహమొంది దుఃఖపడుచున్నాఁడు. ఎప్పుడాతఁడు వేఱుగనున్న పరమాత్మను చూచుచున్నాఁడో, అప్పుడు దుఃఖరహితుఁ డగుచున్నాఁడు.

14 ప్రాణో హ్యేష యః సర్వభూతైర్విభాతి
విజానన్విద్వాన్భవతే నాతివాదీ,
ఆత్మక్రీడ ఆత్మరతిః క్రియావా
నేష బ్రహ్మవిదాం వరిష్ఠః. **3.1.4**

ప్రాణస్వరూపుడగు పరమాత్మ బ్రహ్మాది స్తంబపర్యంతము గల సమస్త ప్రాణులందును విరాజిల్లుచున్నాడు—ఆ ఆత్మయు, జీవరూపముగనున్న తానును ఏకమే యని తెలిసికొనిన విద్వాంసుడు (జ్ఞాని) అతిక్రమించి మాట్లాడడు. ఆత్మయందే క్రీడించును ఆత్మయందే ఆసక్తికలిగి యుండును. జ్ఞాన, ధ్యాన, వైరాగ్యాది క్రియలు కలవాడై యుండును. బ్రహ్మవేత్తలలో శ్రేష్ఠుడై విరాజిల్లును.

15 సత్యేన లభ్య స్తపసా హ్యేష ఆత్మా
సమ్యగ్జ్ఞానేన బ్రహ్మచర్యేణ నిత్యమ్,
అన్తః శరీరే జ్యోతిర్మయో హి శుభ్రో
యం పశ్యన్తి యతయః క్షీణదోషాః, **3.1.5**

పాపము నశించినట్టి యత్నశీలురగు బ్రహ్మనిష్ఠులు ఏ ఆత్మస్వరూపమును చూచుచున్నారో, తేజోమయుడు నైనదియు, పరిశుద్ధమైనదియు నగు ఆ ఆత్మస్వరూపము ఎల్లప్పుడు సత్యముచేతను, తపస్సుచేతను, ఉత్తమ జ్ఞానముచేతను, బ్రహ్మచర్యము చేతను ఈ శరీరమునందే పొందదగి యున్నది.

16 సత్యమేవ జయతే నానృతం
సత్యేన పన్థా వితతో దేవయానః,

యేనాక్రమన్త్యృషయో హ్యాప్తకామా
యత్ర తత్సత్యస్య పరమం నిధానమ్. 3-1-6

సత్యమే జయించుచున్నది. అసత్యము జయించుట లేదు. సత్యమునకు స్థానభూతులైన ఆశారహితులగు ఋషులు ఏ మార్గము (దేవయానము) ద్వారా మోక్షమునకు పోవుచున్నారో, ఆ మార్గము సత్యమునకు శ్రేష్ఠమైన స్థానము అయియున్నది.

17 న చక్షుషా గృహ్యతే నాపి వాచా
నాన్యైర్దేవై స్తపసా కర్మణా వా,
జ్ఞానప్రసాదేన విశుద్ధ సత్త్వ
స్తతస్తు తం పశ్యతే నిష్కలం ధ్యాయమానః.

3-1-8

ఆ బ్రహ్మము నేత్రములచేగాని, వాక్కుచేగాని, ఇంద్రియములచేగాని, తపస్సుచేగాని, కర్మచేగాని గ్రహింప సాధ్యము కానిది. ఆత్మజ్ఞానముచేత పరిశుద్ధమైన అంతఃకరణము కలవాడై, ఆ పిదప బ్రహ్మమును అవయవరహితముగా ధ్యానించువాడు మాత్రమే అద్దానిని తెలిసికొనుచున్నాడు.

18 యం యం లోకం మనసా సంవిభాతి
విశుద్ధసత్త్వః కామయతే యాంశ్చ కామాన్,
తం తం లోకం జయతే తాంశ్చ కామాం
స్తస్మాదాత్మజ్ఞం హ్యర్చయేద్భూతికామః. 3-1-10

పరిశుద్ధమైన అంతఃకరణము కలవాడు మనస్సుచేత ఏ యే లోకములను సంకల్పించుచున్నాడో, ఏ కోరికలను కోరుచున్నాడో

ఆ యా లోకములను, ఆ యా కోరికలను పొందుచున్నాడు. కావున ఐశ్వర్యాభిలాష కలవాడు ఆత్మజ్ఞానిని పూజించవలయును.

19 నాయమాత్మా ప్రవచనేన లభ్యో
న మేధయా బహునా శ్రుతేన,
యమేవైష వృణుతే తేన లభ్య
స్తస్యైష ఆత్మా వివృణుతే తనుం స్వామ్. 3-2-3

ఈ ఆత్మ ప్రవచనములచేతఁ గాని, మేధాశక్తిచేతఁ గాని, ఎక్కువగా శ్రవణము చేయుటచేతఁగాని పొందఁబడదు. ఎవఁడు ఆ పరమాత్మను పొందవలయునని అభిలషించుచున్నాఁడో, ఆయిచ్ఛచేతనే అతఁడు పరమాత్మను పొందుచున్నాఁడు. అట్టివానికి ఈ ఆత్మ తన స్వరూపమును ప్రకాశింపఁ జేయుచున్నది.

20 నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యో
న చ ప్రమాదాత్తపసో వాప్యలిఙ్గాత్,
ఏతైరుపాయై ర్యతతే యస్తు విద్వాం
స్తస్యైష ఆత్మా విశతే బ్రహ్మధామ. 3-2-4

ఈ ఆత్మ బలహీనునిచేత (జ్ఞానదార్ఢ్యము లేనివారిచేత) పొందఁబడదు. అట్లే ప్రమత్తతచేఁ గాని (సోమరితనముచేఁ గాని, అజాగ్రతచేఁ గాని), త్యాగరహితమగు తపస్సుచేఁ గాని పొందఁబడదు. ఏ విద్వాంసుఁడు (జ్ఞాని) ఈ ఉపాయములచేత (జ్ఞానదార్ఢ్యము, అప్రమత్తత, విషయసంగ పరిత్యాగము, త్యాగపూర్వకమైన తపస్సు—అను వానిచేత) ప్రయత్నించుచున్నాఁడో, అతఁడు బ్రహ్మస్వరూపమును పొందుచున్నాఁడు.

12 సంప్రాప్యైన మృషయో జ్ఞానతృప్తాః
కృతాత్మానో వీతరాగాః ప్రశాన్తాః,

తే సర్వగం సర్వతః ప్రాప్య ధీరా
యుక్తాత్మానః సర్వమేవా విశన్తి. 3-2-5

ఆత్మదర్శనము గల ఋషులు ఈ ఆత్మస్వరూపమును పొంది ఆత్మజ్ఞానముచేత తృప్తిని పొందిన వారును, ఆత్మస్వరూపులును, రాగరహితులును, ప్రశాంతులును అగుచున్నారు. అట్టి ఆత్మజ్ఞానము కల మహాత్ములు సర్వవ్యాపక మగు పరబ్రహ్మమును అంతట పొంది, ధీరులును, ఏకాగ్రచిత్తులును అయి సమస్తమును పొందుచున్నారు (లేక అన్నిటియందును ప్రవేశించుచున్నారు.)

22 వేదాన్తవిజ్ఞాన సునిశ్చితార్థాః
సంన్యాస యోగాద్యతయః శుద్ధసత్త్వాః,
తే బ్రహ్మలోకేషు పరాన్తకాలే
పరామృతాః పరిముచ్యన్తి సర్వే. 3-2-6

వేదాంతవిజ్ఞానముచే ఆత్మను నిశ్చయముగ ఎఱిగినవారును త్యాగముచే శుద్ధాంతఃకరణులైనవారును అగు యత్నశీలురైన మహనీయు లందఱును బ్రహ్మస్వరూపముం దైక్యమై విముక్తులగుచున్నారు.

23 యథా నద్యః స్యన్దమానా స్సముద్రే
అస్తం గచ్ఛన్తి నామరూపే విహాయ,
తథా విద్వాన్నామరూపాద్విముక్తః
పరాత్పరం పురుషముపైతి దివ్యమ్. 3-2-8

ప్రవహించు నదులు తమ నామరూపములను వదలి సముద్రమునం దెట్లు విలీన మగుచున్నవో, అట్లే ఆత్మజ్ఞాని నామరూప

ములనుండి విముక్తుడై పరాత్పరుడగు దివ్యపురుషుని (బ్రహ్మమును) పొందుచున్నాడు.

24 స యో హ వై తత్పరమం బ్రహ్మ వేద
బ్రహ్మైవ భవతి నాస్యా బ్రహ్మవిత్కులే భవతి,
తరతి శోకం తరతి పాప్మానం
గుహాగ్రన్థిభ్యో విముక్తోఽమృతో భవతి. 3-2-9

ఎవడు శ్రేష్ఠమగు పరబ్రహ్మమును తెలిసికొనుచున్నాడో అట్టివాడు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ స్వరూపుడే అగుచున్నాడు. బ్రహ్మవేత్తయొక్క వంశమందు బ్రహ్మవేత్త కానివాడు జనింపడు. బ్రహ్మజ్ఞాని దుఃఖమును దాటుచున్నాడు. పాపమును దాటివేయుచున్నాడు. హృదయమందలి అజ్ఞానగ్రంథులు విచ్ఛిన్నములైన వాడై అమృతస్వరూపుడు అగుచున్నాడు.

6. మాండూక్యోపనిషత్తు

1 ఓమిత్యేతదక్షరమిదం సర్వం తస్యోపవ్యాఖ్యానభూతం
భవద్భవిష్యదితి సర్వమోంకార ఏవ, యచ్చాన్యత్
త్రికాలాతీతం తదప్యోంకార ఏవ.

ఈ సమస్త ప్రపంచము 'ఓమ్' అను అక్షరము (ప్రణవము) ఓంకారము నాశరహిత పరబ్రహ్మము. భూతభవిష్యద్వర్తమానము లన్నియు ఓంకారము. త్రికాలములను దాటియుండునదియు ఓంకారమే.

2 సర్వం హ్యేతద్బ్రహ్మాఽయమాత్మా బ్రహ్మ సోఽయ
మాత్మా చతుష్పాత్. 2

ఓంకారమని చెప్పఁబడిన ఈ సమస్త ప్రపంచము బ్రహ్మమే. అంతయు బ్రహ్మమే. ఈ జీవుఁడును బ్రహ్మమే. అట్టి ఈ ఓంకారము (బ్రహ్మము, ఆత్మ) నాలుగుపాదములు కలిగియున్నది.

3 ఏష సర్వేశ్వర ఏష సర్వజ్ఞ ఏషోఽన్తర్యామ్యేష,
యోనిః సర్వస్య ప్రభవాప్యయౌ హి భూతానామ్. 6

ఈ ఆత్మయే సర్వేశ్వరుఁడు. సర్వజ్ఞుఁడు. సర్వాంతర్యామి. సమస్త ప్రాణులయొక్క ఉత్పత్తి వినాశములందు అన్నిటికిని అదియే కారణభూతమై యున్నది.

4 నాన్తఃప్రజ్ఞం న బహిఃప్రజ్ఞం నోభయతః ప్రజ్ఞం న ప్రజ్ఞాన ఘనం న ప్రజ్ఞం నాప్రజ్ఞమ్, అదృష్టమవ్యవహార్య మగ్రాహ్య మలక్షణ మచిన్త్య మవ్యపదేశ్య మేకాత్మ, ప్రత్యయసారం ప్రపంచోపశమం శాన్తం శివ మద్వైతం చతుర్థం మన్యన్తే స ఆత్మా స విజ్ఞేయః. 7

ఈ ఆత్మ అంతఃప్రజ్ఞ (తైజసుఁడు) కాదు. బహిఃప్రజ్ఞ (విశ్వుఁడు) కాదు. ఈ రెండింటికిని మధ్య నుండు నదియు కాదు. ప్రజ్ఞానఘనము కాదు: ప్రజ్ఞ కాదు; అప్రజ్ఞయు కాదు; అది అదృశ్యము, వ్యవహరించుటకు వీలులేనిది; ఇంద్రియములకు అందనిది. తలంచుటకు సాధ్యము కానిది. ఇట్టిదని నిర్ణయించి చెప్పుటకు సాధ్యము కానిది. ఏకాత్మ యను విశ్వాసము సారముగ గలది. లోకవ్యాపారము లేనిది. శాంతమైనది. మంగళకరమైనది. ఏకమైనది. ఈ ఆత్మయే తెలిసికొనుటకు తగినది. ఇది నాలుగవ పాదము.

5 అమాత్రశ్చతుర్థోఽవ్యవహార్యః ప్రపంచోపశమః
శివోఽద్వైత ఏవ మోంకార ఆత్మైవ సంవిశత్యాత్మ
నాత్మానం య ఏవం వేద య ఏవం వేద. 12

ఓంకారమును అకారాది మాత్రలును విశ్వాది పాదములును లేని సమస్త ద్వైతోపశమనము కల మంగళస్వరూపముగ తెలిసి కొనినవాఁడే తత్త్వవేత్త, యోగి అయియున్నాఁడు. మఱియొకఁడు కాఁడు.

7. తైత్తిరీయోపనిషత్తు

1 అహం వృక్షస్యరేరివా కీర్తిః పృష్ఠం గిరేరివ ఊర్ధ్వ పవిత్రోవాజినీవ స్వమృత మస్మి ద్రవిణగ్ం సవర్చ సమ్. సుమేధా అమృతోక్షితః. ఇతి త్రిశఙ్కోర్వే దానువచనమ్. 1-10

నేను సంసారవృక్షముయొక్క అంతర్యామ్యాత్మ రూప మున ప్రేరకుఁడను. నా కీర్తి పర్వత శిఖరమువలె ప్రసిద్ధమై యున్నది. నేను పరిశుద్ధమైన జ్ఞానము (బ్రహ్మము) ముఖ్య కార ణముగ కలవాఁడను. సూర్యునియందలి పవిత్ర ఆత్మతత్త్వమువలె నేను పరిశుద్ధమైన ఆత్మతత్త్వమై యున్నాను. దీప్తిగల ధనమై (జ్ఞానమై) యున్నాను. పరిశుద్ధ బుద్ధిగలవాఁడనై యున్నాను. మరణము లేనివాఁడను, అక్షతుఁడను అయి యున్నాను. అమృత ముచే తడుపఁబడినవాఁడనై యున్నాను—అని త్రిశంకు మహర్షి యొక్క వేదానువచనము.

2 వేదమనూచ్యాచార్యోఽన్తేవాసిన మనుశాస్తి, సత్యం వద, ధర్మం చర, స్వాధ్యాయా న్మా ప్రమదః, ఆచా ర్యాయ ప్రియం ధన మాహృత్య ప్రజాతన్తుం మా వ్యవ చ్ఛేత్సీః. సత్యా న్న ప్రమదితవ్యమ్, ధర్మా న్న ప్రమ

దితవ్యమ్, కుశలా న్న ప్రమదితవ్యమ్, భూత్యై న
ప్రమదితవ్యమ్, స్వాధ్యాయ ప్రవచనాభ్యాం న ప్రమ
దితవ్యమ్, దేవపితృకార్యాభ్యాం న ప్రమదితవ్యమ్,
మాతృదేవో భవ, పితృదేవో భవ, ఆచార్యదేవో భవ,
అతిథిదేవో భవ, యా న్యనవద్యాని కర్మాణి తాని
సేవితవ్యాని, నో ఇతరాణి, యే కే చాస్మచ్ఛ్రేయాం
సో బ్రాహ్మణాః తేషాం త్వయాఽఽసనేన ప్రశ్వసి
తవ్యమ్, శ్రద్ధయా దేయమ్, అశ్రద్ధయాఽ దేయమ్,
శ్రియా దేయమ్, హ్రియా దేయమ్, భియా
దేయమ్, సంవిదా దేయమ్...... ఏష ఆదేశః, ఏష
ఉపదేశః ఏషా వేదోపనిషత్, ఏత దనుశాసనమ్,
ఏవ ముపాసితవ్యమ్, ఏవము చైతదుపాస్యమ్, స్వా
ధ్యాయ ప్రవచనాభ్యాం న ప్రమదితవ్యమ్, తాని
త్వయోపాస్యాని విచికిత్సా వా స్యాత్తేషు పర్తేరన్
సప్త చ. 1-2

వేదాధ్యయనానంతరము గురువు శిష్యుని కిట్లు బోధించుచున్నాడు:—సత్యమును పలుకుము. ధర్మము నాచరింపుము. అధ్యయనము తప్పక చేయుచుండుము. గురువునకు దక్షిణ నొసంగి వారి యొద్ద సెలవుపొంది పిదప గృహస్థధర్మమును పరిపాలింపుము (లేక, గురు శిష్యపరంపరను కాపాడుము). సత్యమునుండి మరలకుము. ధర్మమునుండి మరలకుము. ఆత్మసంరక్షణనుండి మరలకుము. స్వాధ్యాయప్రవచనములనుండి మరలకుము.

దేవ పితృకర్మలనుండి మరలకుము. తల్లి, తండ్రి, గురువు, అతిథి—అను వీరిని దైవసమానులుగ తలంచి పూజింపుము. త్యజిం

పదగని (నింద్యములు కాని) కర్మలను చేయుచుండుము. ఇతరములైన వానిని చేయరాదు. శ్రేష్ఠులైనవారికి నలువు ఉపచారములను చేయుము. వారి కిచ్చు దానిని శ్రద్ధతో నిమ్ము. అశ్రద్ధతో నీయకుము. ధనముతోను, లజ్జతోను ఒసంగుము. భయముతోను, ప్రేమతోను ఇమ్ము.

ఏ వృత్తియందుగాని, ఏ కర్మమునందుగాని నీకు సందేహము కలుగుచో, నీ ప్రాంతమునం దాసమయమున బుద్ధిశాలులైన బ్రాహ్మనిష్ఠు లెవరు ఉందురో, వారి ఆచరణ ప్రకారము నీ వాచరింపుము. నీవు చేయు కర్మమునం దేదేని దోషమున్నచో, సద్గుణశీలురను కలిసి కొని వారు చెప్పినట్లు ఆచరింపుము. ఇదియే ఉపదేశము. ఇదియే వేదోపనిషత్తు. ఇదియే అనుశాసనము. ఈ ప్రకారమే ఉపాసన చేయవలెను. ఇదియే ఉపాస్యము.

3 బ్రహ్మవిదాప్నోతి పరం, తదేషాఽభ్యుక్తా సత్యం జ్ఞాన మనంతం బ్రహ్మ, యో వేద నిహితం గుహాయాం పరమే వ్యోమన్. సోఽశ్నుతే సర్వాన్ కామాన్ సహ బ్రహ్మణా విపశ్చితేతి. తస్మాద్వా ఏతస్మా దాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః, ఆకాశాద్వాయుః, వాయో రగ్నిః, అగ్నే రాపః, అద్భ్యః పృథివీ, పృథివ్యా ఓషధయః, ఓషధీభ్యోఽన్నమ్. అన్నాత్పురుషః. 2-1

బ్రహ్మము నెరిగినవాడు బ్రహ్మమునే పొందుచున్నాడు (బ్రహ్మమే యగుచున్నాడు). ఆ బ్రహ్మము సత్యమైనది, జ్ఞానస్వరూపమైనది, అనంతమైనది — అని ఋక్కు చెప్పుచున్నది. అదియే పరమవస్తువు.

ఆ బ్రహ్మమును తన హృదయమం దెవఁ డెఱుఁగునో, అతఁడు బ్రహ్మస్వరూపుఁడై, సమస్త భోగ్యముల ననుభవించును. అట్టి ఆత్మ (బ్రహ్మము) నుండి ఆకాశము కలిగెను. ఆకాశమునుండి వాయువు, వాయువునుండి అగ్ని, అగ్నినుండి జలము, జలమునుండి పృథివి, పృథివినుండి అన్నము, అన్నమునుండి పురుషుఁడు (దేహము) కలిగెను.

4 యతో వాచో నివర్తంతే అప్రాప్య మనసా సహ,
ఆనందం బ్రహ్మణో విద్వాన్ న బిభేతి కదాచనేతి.

2-4

ఏ బ్రహ్మమును తెలిసికొనఁజాలక వాక్కు, మనస్సు వెనుకకు మరలినవో, అట్టి బ్రహ్మముయొక్క ఆనందము నెఱిఁగినవాఁడు దేనికిని భయపడఁడు.

5 అసన్నేవ స భవతి అసద్బ్రహ్మేతి వేద చేత్, అస్తి
బ్రహ్మేతి చేద్వేద, సంత మేనం తతో విదురితి.

2-6

బ్రహ్మము లేదనువాఁడు లేనివాఁడే యగును. బ్రహ్మము కలదనువాఁడు ఉన్నవాఁడే యగును.

6 యదా హ్యేవైష ఏతస్మిన్నదృశ్యేఽనాత్మ్యేఽ
నిరుక్తేఽనిలయనేఽభయం ప్రతిష్ఠాం విందతే, అథ
సోఽభయం గతో భవతి, యదా హ్యేవైష ఏతస్మి
న్నుదర మంతరం కురుతే, అథ తస్య భయం భవతి,
తత్త్వేవ భయం విదుషోఽమన్వానస్య. 2-7

ఎప్పుడు సాధకుడు కనుబడనిదియు, శరీరము లేనిదియు, ఇట్టిదని గుర్తించి చెప్పుటకు వీలుకానిదియు, గుర్తించుటకు అవకాశము లేనిదియు నగు ఆత్మయందు స్థైర్యముతో తన్ను బొందించుకొనునో అప్పు డతడు అభయమును బొందును. ఎప్పు డొకనికి తాను వేఱనియు, ఆత్మ వేఱనియు భేదబుద్ధి కలుగుచున్నదో అతనికి భయము కలుగును. అతడు తెలిసినవాఁడై యున్నప్పటికిని, భేద బుద్ధి కలిగియుండినచో అతనికి భయము కలుగును.

7 భీషాఽస్మాద్వాతః పవతే, భీషోదేతి సూర్యః, భీషాఽస్మా దగ్నిశ్చేంద్రశ్చ, మృత్యుర్ధావతి పంచమ ఇతి. 2-8

ఆ పరమాత్మ యెడల భయముచే గాలి వీచుచున్నది. సూర్యుడు ఉదయించుచున్నాడు. అగ్ని, ఇంద్రుడు, మృత్యువు తమ తమ కార్యముల నొనర్చుచున్నారు.

8 సైషాఽఽనందస్య మీమాంసా భవతి-యువా స్యా త్సాధు యువాధ్యాయకః, ఆశిష్ఠో ద్రఢిష్ఠో బలిష్ఠః, తస్యేయం పృథివీ సర్వా విత్తస్య పూర్ణా స్యాత్, స ఏకో మానుష ఆనందః శ్రోత్రియస్య చాకామహ తస్య.

తే యే శతం మానుషా ఆనందాః, స ఏకో మనుష్య గంధర్వాణామానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహ తస్య, తే యే శతం మనుష్య గంధర్వాణా మానందాః, స ఏకో దేవగంధర్వాణా మానందః శ్రోత్రియస్య

చాకామహతస్య, తే యే శతం దేవగంధర్వాణా మానందాః, స ఏకః పితౄణాం చిరలోకలోకానా మానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం పితౄణాం చిరలోకలోకానా మానందాః, స ఏక ఆజానజానాం దేవానామానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శత మాజానజానాం దేవానామానందాః, స ఏకః కర్మదేవానాం దేవానా మానందః, యే కర్మణా దేవా నపియన్తి, శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం కర్మదేవానాం దేవానామానందాః, స ఏకో దేవానామానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం దేవానామానందాః, స ఏక ఇంద్రస్యానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతమింద్రస్యానందాః, స ఏకో బృహస్పతే రానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం బృహస్పతే రానందాః, స ఏకః ప్రజాపతేరానందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, తే యే శతం ప్రజాపతే రానందాః, స ఏకో బ్రహ్మణ ఆనందః శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య, స యశ్చాయం పురుషే యశ్చాసా వాదిత్యే స ఏకః ... ...

స య ఏవం విత్ అస్మాల్లోకాత్ప్రేత్య ఏత మన్నమయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి ఏతం ప్రాణమయమాత్మాన ముపసంక్రామతి ఏతం మనోమయ మాత్మాన ముప సంక్రామతి ఏతం విజ్ఞానమయమాత్మాన ముపసంక్రామతి ఏత మానందమయమాత్మాన ముపసంక్రామతి. 2.8

ఇపుడు ఆనందము విచారింపఁబడుచున్నది—

యౌవనము, సాధుత్వము, వేదాధ్యయనము, పరిజనము, శరీర దృఢత్వము, ధైర్యము, బలము, భూతలమంతయు ఏలునట్టి శక్తి, సంపూర్ణధనము మొదలైనవి కల ఒక మనుష్యుని ఆనందము ఒక మనుష్యానందమని చెప్పఁబడును. ఇట్టి ఆనందము వేదార్థమెఱిఁగిన శ్రోత్రియుఁడును, కామరహితుఁడును అగు బ్రహ్మవేత్తకును కూడ కలదు.

ఇట్టి మనుష్యానందమునకు నూఱురెట్లు కలది మనుష్య గంధర్వానందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది దేవగంధర్వానందము. దానికి నూఱంతలు కలది పితృదేవతలయొక్క ఆనందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది ఆజానజ దేవతలయొక్క ఆనందము. దానికి నూఱంతలు కలది కర్మదేవతల ఆనందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది దేవానందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది ఇంద్రానందము. దానికి నూఱంతలు కలది బృహస్పతి ఆనందము. దానికి నూఱు రెట్లు కలది ప్రజాపతి ఆనందము. దానికి నూఱురెట్లు అధికమైనది బ్రహ్మానందము. ఆ బ్రహ్మము మనుజుని హృదయమం దున్నది. ఈ ఆనందము లన్నియును వేదార్థమెఱిఁగిన శ్రోత్రియునకును, కామ రహితునకును కూడ కలవు. మనుజుని యందలి ఈ ఆనందరూప బ్రహ్మమేది కలదో, సూర్యునియందే బ్రహ్మము కలదో, ఆ రెండును ఒకటియే. ఇట్లు తెలిసికొనినవాఁడు విషయములం దపేక్ష లేనివాఁడై అన్నమయకోశమును దాఁటుచున్నాఁడు. (ఆత్మ కం టె అది వేఱని తెలిసికొనుచున్నాఁడు). అట్లే మనోమయ, విజ్ఞానమయ ఆనందమయకోశములను కూడ ఆత్మ కాదని యెఱుఁగుచున్నాఁడు.

9 యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
ఆనందం బ్రహ్మణో విద్వాన్ న బిభేతి కుతశ్చనేతి
ఏతం హ వావ న తపతి, కి మహం సాధు నాకరవం,
కి మహం పాపమకరవమితి. 2-9

దేనినుండి వాక్కు, మనస్సు తెలియఁజాలక వెనుకకు మరలు చున్నవో అట్టి బ్రహ్మమును తెలిసికొనిన విజ్ఞానవంతుఁడు దేనికిని భయపడఁడు. 'నేను పుణ్యకార్యమును ఏల చేయలేదు? పాప కార్యమును ఏల చేసితిని'—అను నిట్టి చింత ఇట్టి బ్రహ్మవేత్తను తపింపచేయఁజాలదు.

10 యతో వా ఇమాని భూతాని జాయంతే, యేన జాతాని
జీవంతి, యత్ప్రయన్త్యభిసంవిశంతి, తద్విజిజ్ఞాసస్వ
తద్బ్రహ్మేతి, స తపో ఽతప్యత. 3-1

బ్రహ్మాది స్తంబపర్యంతము కల ఈ సమస్త ప్రాణులు దేనినుండి ఆవిర్భవించినవో, దేనిచే జీవించుచున్నవో, దేనియందు లయించుచున్నవో అదియే బ్రహ్మము. అట్టి బ్రహ్మమును ఎఱుంగ వలయును. (అని ఈ ప్రకారముగ తండ్రియగు వరుణుఁడు భృగువు నకు ఉపదేశింపఁగా) అంతట భృగువు తపస్సు నాచరించెను.

11 అన్నం బ్రహ్మేతి వ్యజనాత్- 3-2

(భృగువు) అన్నమును బ్రహ్మముగా తెలిసికొనెను.

12 ఆనందో బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్, ఆనందాద్ధ్యేవ ఖల్వి
మాని భూతాని జాయంతే, ఆనందేన జాతాని జీవంతి,

ఆనందం ప్రయంత్యభిసంవిశంతీతి, సైషా భార్గవీ
వారుణీ విద్యా, పరమే వ్యోమన్ ప్రతిష్ఠితా, స య
ఏవం వేద ప్రతితిష్ఠతి. అన్నవానన్నాదో భవతి,
మహాన్ భవతి ప్రజయా పశుభి ర్బ్రహ్మవర్చసేన
మహాన్కీర్త్యా. 3_6

ఆనందమునుండియే ఈ సమస్త ప్రాణులు పుట్టుచున్నవి. ఆనందము చేతనే జీవించుచున్నవి. ఆనందమునందే లయించుచున్నవి. కావున ఆనందమే బ్రహ్మమని (భృగువు) తెలిసికొనెను.

ఈ సుప్రసిద్ధమైన బ్రహ్మవిద్యను వరుణుడు భృగువునకు ఉప దేశించెను. ఇది శ్రేష్ఠమైన హృదయాకాశమందు ప్రతిష్ఠింపఁ బడినది. ఎవఁడు ఈ విధముగా తెలిసికొనునో అతఁడు (బ్రహ్మము నందు) సుప్రతిష్ఠితుఁ డగుచున్నాఁడు. అన్నము కలవాఁడు అగు చున్నాఁడు. అన్నమును భుజించుటకు వలసిన దీప్తి కలవాఁడగు చున్నాఁడు. మఱియు అతఁడు మహాత్ముఁడును, ప్రజలు, పశువులు, కీర్తి మున్నగువానితో కూడినవాఁడును అగుచున్నాఁడు.

13 అన్నం న నిన్ద్యాత్, తద్వ్రతమ్...... 3_7

అన్నమును నిందింపరాదు. అది వ్రతముగా చెప్పఁబడు చున్నది.

13 అన్నం బహు కుర్వీత, తద్వ్రతమ్...... 3_9

అన్నమును విస్తారముగాపొంది, దానిని వినియోగించవలెను. అది వ్రతముగా చెప్పఁబడినది.

15 అహమన్న మహమన్న మహమన్నమ్, అహమ
న్నాదో౽హ మన్నాదో౽హ మన్నాదః. 3.10

నేను అన్నస్వరూపుడను అగుచున్నాను. నేను దీప్తమగు జఠరాగ్ని కలవాడను అగుచున్నాను.

8. ఐతరేయోపనిషత్తు

1 ఆత్మా వా ఇదమేక ఏవాగ్ర ఆసీత్ నాన్యత్కించన మిషత్. స ఈక్షత లోకాన్ను సృజా ఇతి.1–1. 1

ఈ ప్రపంచము సృష్టికి పూర్వము ఒకే ఆత్మగా ఉండెను. ఆ ఆత్మతప్ప వేరొకటి ఏదియును లేదు. ఆ ఆత్మ లోకములను సృష్టింపవలయునని ఆలోచించెను.

2 యత్కించేదం ప్రాణి జంగమం చ పతత్రి చ యచ్చ స్థావరం సర్వం తత్ప్రజ్ఞానేత్రం ప్రజ్ఞానే ప్రతిష్ఠితం ప్రజ్ఞానేత్రో లోకః ప్రజ్ఞాప్రతిష్ఠా ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ. 3–3

స్థావరజంగమాత్మకమగు ప్రపంచమంతయు బ్రహ్మమే. శిలాది స్థావరములు, పశువులు, ఇంకను సమస్తప్రాణులును ఆ బ్రహ్మముగనే యున్నవి. సమస్తము ప్రజ్ఞానేత్రము. సమస్తము ప్రజ్ఞానమునందు స్థాపింపబడియున్నది. లోకమంతయు ప్రజ్ఞానేత్రము. ప్రజ్ఞయే ప్రతిష్ఠింపబడియున్నది. ప్రజ్ఞానమే బ్రహ్మము.

9. ఛాందోగ్యోపనిషత్తు

1 ఓమిత్యేతదక్షర ముద్గీథముపాసీత... 1–4–1

ఓమ్ అను అక్షరమును ఉపాసించవలయును. ఓమ్ అని గానము చేయవలెను.

2 స య ఏతదేవం విద్వానక్షరం ప్రణౌత్యేత దేవాక్షరం స్వరమమృతమభయం ప్రవిశతి తత్ప్రవిశ్య యద మృతా దేవా స్తదమృతో భవతి. 1-4-5

ఏ విద్వాంసుడు ఈ ప్రకారముగ అక్షరమై, అమృతమై, అభయమై యుండు ఓంకారమును ఉపాసించుచున్నాడో, అతడు దేవతలవలె అమృతత్వమును పొందగలడు.

3 సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ తజ్జలానితి శాన్త ఉపాసీత... 3-14-1

నామరూపాత్మకమగు ఈ ప్రపంచమంతయు బ్రహ్మమేఅయి యున్నది. ఈ జగత్తు దానినుండియే కలిగినది. దానియందే లయ మగుచున్నది. దానియందే ప్రతిష్ఠితమై యున్నది. కావున శాంతుడై బ్రహ్మమును ఉపాసించవలయును.

4 యథా సోమ్యైకేన మృత్పిండేన సర్వం మృణ్మయం విజ్ఞాతం స్యా ద్వాచారమ్భణం వికారో నామధేయం మృత్తికే త్యేవ సత్యమ్. 6-1-4

(ఉద్దాలకుడు)- సౌమ్యుడవగు ఓ శ్వేతకేతూ! మృత్తికా మయమ్ములైన ఘటాది పదార్థము లన్నియు మృత్తికరూపే యనియు, నామరూపములు మాత్రమే వేఱనియు, మృత్తిక మాత్రమే సత్య మనియు ఎఱుగవలెను (అట్లే ఈ ప్రపంచము బ్రహ్మమయమై యున్నది. ఆ బ్రహ్మమే సత్యమైనది).

5 సదేవ సోమ్యేద మగ్ర ఆసీ దేక మేవాద్వితీయం ... 6-2-1

నామరూపాదులతోఁ గూడిన ఈ జగత్తు ఉత్పన్న మగుటకు పూర్వము సత్తుగా ఏకమై, అద్వితీయమై యుండినది.

6 స య ఏషోఽణి మై తదాత్మ్యమిదం సర్వం తత్స త్యం స ఆత్మా తత్త్వమసి శ్వేతకేతో...... 6-9-4

ఓ శ్వేతకేతూ! ఈ సమస్త ప్రపంచము పరమాత్మచే పరిపూర్ణమై యున్నది. ఆ పరమాత్మయే సత్యము. అదియే ఆత్మ. అదియే నీవై యున్నావు.

7 ఆచార్యవాన్ పురుషో వేద తస్య తావదేవ చిరం యావన్న విమోక్ష్యే. 6-14-3

ఆచార్యుఁడైన మనుజుఁడు బ్రహ్మమును తెలిసికొని వెంటనే మోక్షమును బడయుచున్నాఁడు.

8 సోఽహం భగవో మంత్రవిదేవాస్మి నాత్మవిత్. శ్రుతం హ్యేవ మే భగవద్దృశేభ్య స్తరతి శోక మాత్మవిదితి సోఽహం భగవశ్శోచామి తం మా భగవాన్ శోకస్య పారం తార యత్వితి 7-1-3

(నారదుఁడు సనత్కుమారునితో-) మహాత్మా! నేను మంత్రవేత్తగా నున్నాను. ఆత్మవేత్త కాలేదు. ఆత్మవేత్తయే శోకము నుండి విడివడి ముక్తుఁ డగునని పెద్దలవలన వినియున్నాను. నేను శోకము నొంది యున్నాను. నన్ను శోకసముద్రమునుండి దరిఁ జేర్ప ప్రార్థన.

9 యో వై భూమా తత్సుఖం నాల్పే సుఖమస్తి భూమైవ సుఖం భూమాత్వేవ విజిజ్ఞాసితవ్య ఇతి భూమానం భగవో విజిజ్ఞాస ఇతి. 7-23-1

(సనత్కుమారుఁడు—) భూమ (గొప్పది, బ్రహ్మము, ఆత్మ) అనునదియే సుఖము— అల్పమైన దానియందు సుఖము ఉండదు. కావున గొప్పదియే సుఖము. ఆ గొప్పది యగు ఆ ఆత్మనే తెలిసి కొనవలయును.

10 యత్ర నాన్యత్పశ్యతి నాన్యచ్ఛృణోతి నాన్యద్విజానాతి స భూమాఽథ యత్రాన్యత్పశ్యత్యన్యచ్ఛృణో త్యన్య ద్విజానాతి తదల్పం యో వై భూమా తదమృత మథ యదల్పం తన్మర్త్యం. 7-24-1

దేనియందు (ఆత్మయందు) దానికంటె వేఱైనది ఏదియు కనఁబడుటలేదో, వినఁబడుట లేదో, తెలియఁబడుట లేదో, అదియే భూమ. దీనికంట వేఱైనది అంతయు అల్పము. భూమా స్వరూప మగు ఆత్మ (బ్రహ్మము) నాశరహితమైనది. అల్పమైన దానికి నాశము కలదు.

11 స ఏవాధస్తాత్స ఉపరిష్టాత్స పశ్చాత్స పురస్తాత్స దక్షిణస్స ఉత్తరతస్స ఏ వేదం సర్వ మిత్యథాతోఽహంకారాదేశ ఏవాహమేవాధస్తాదహ ముపరిష్టాదహం పశ్చాదహం పురస్తాదహం దక్షిణతోఽహ ముత్తరతోఽహ మే వేదం సర్వమితి. 7-25-1

ఆ భూమ (ఆత్మ) క్రింద, పైన, వెనుక, ముందు, ప్రక్కల అంతటను నిండియున్నది. ఈ కనపించు ప్రపంచ మంతయు అదియే. అదియే నేను. నేనే క్రింద, పైన ఎల్లెడల ఉన్నాను. అంతయు నేనుగా ఉన్నాను.

12 అథా త ఆత్మాదేశ ఏవాత్మైవాధస్తా దాత్మోపరిష్టా దాత్మా పశ్చాదాత్మా పురస్తాదాత్మా దక్షిణత ఆత్మో

త్మరత ఆత్మైవేదం సర్వమితి స వా ఏష ఏవం పశ్య
న్నేవం మన్వాన ఏవం విజాన న్నాత్మరతి రాత్మక్రీడ
ఆత్మమిథున ఆత్మానంద స్స స్వరాడ్భవతి తస్య
సర్వేషు లోకేషు కామచారో భవతి, అథయేఽన్యథా
ఽతో విదు రన్యరాజాన స్తే క్షయ్యలోకా భవన్తి తేషాం
సర్వేషు లోకే ష్వకామచారో భవతి. 7-25-2

క్రింద, పైన, అన్ని చోట్లను ఆత్మయేనిండియున్నది. అంతియు ఆత్మయే. ఈ విధముగ చూచువాడు. తలంచువాడు. తెలిసికొనువాడు-ఆత్మయందే క్రీడించుచుండును. ఆత్మ తనయందే ఉన్నదని ఆనంద మొందుచుండును. తానే రాజై యుండును. సమస్త లోకములందును తన యిష్టప్రకారము వర్తించుచుండును. ఎవడు ఆత్మను మఱియొక విధముగ ఎఱుగునో అట్టి అజ్ఞాని ఇతర రాజుకు లోబడియుండును. నాశముకల లోకములను పొందును. లోకము లన్నిటియందును తన యిష్టప్రకారము సంచరించుటకు అతనికి సాధ్యపడదు.

13 తదేష శ్లోకః — న పశ్యో మృత్యుం పశ్యతి న రోగం
నోతదుఃఖితాం, సర్వం హపశ్యఃపశ్యతి సర్వమాప్నోతి
సర్వశ ఇతి, స ఏకధా భవతి త్రిధా భవతి పంచధా
సప్తధా నవధా చైవ పునశ్చైకాదశః స్మృతః, శతం
చ దశచైకశ్చ సహస్రాణి చ వింశతిః, ఆహారశుద్ధౌ
సత్త్వశుద్ధిః సత్త్వశుద్ధౌ ధ్రువాస్మృతిః, స్మృతిలమ్భే
సర్వగ్రన్థీనాం విప్రమోక్షః తస్మై మృదిత కషాయా
య తమసః పారం దర్శయతి భగవాన్ సనత్కుమార
స్తం స్కన్ద ఇత్యాచక్షతే తం స్కన్దఇత్యా చక్షతే.

7.26-2

ఈ ప్రకారము ఆత్మను తెలిసికొన్నవాడు మృత్యువును చూడడు; రోగమును పొందడు; దుఃఖమును పొందడు. సమస్తమును ఆత్మగా చూచును. సమస్తమును సర్వవిధములుగా అనుభవించుచున్నాడు. సృష్టికి పూర్వము ఆ ఆత్మ ఒకటిగా యున్నది. తరువాత అదియే మూడై, ఐదై, ఏడై, తొమ్మిదై, అనేకమైనది, అనేకమైనది.

మొట్టమొదట ఆహారశుద్ధి కలుగవలెను. దానిచే అంతఃకరణ శుద్ధి కలుగును. దానిచే స్మృతి నిశ్చలమగును. దానిచే అజ్ఞానగ్రంథు లన్నియు ఛిన్నములై పోవును. అన్ని సంశయములు తొలగిపోవును. మనుజుడు ఆత్మను పొందగలుగును—అని భగవంతుడగు సనత్కుమారుడు నారదునకు చెప్పెను.

14 స బ్రూయా న్నాఽస్య జర యైత జ్జీర్యతి న వధేనా ఽస్య హన్యత, ఏత త్సత్యం బ్రహ్మపుర మస్మిన్ కామా స్సమాహితా ఏష ఆత్మాఽపహత పాప్మా విజరో విమృత్యుర్విశోకో విజిఘత్సోఽపిపాసస్సత్య కామస్సత్య సంకల్పో యథా హ్యేవేహ ప్రజా అన్వా విశంతి యథానుశాసనం యం యమన్త మభికామా భవన్తి యం జనపదం యం క్షేత్రభాగం తం త మే వోపజీవన్తి 8-1-5

ఈ దేహమునకు ముసలితనము కలిగినను బ్రహ్మమునకు (ఆత్మకు) అట్టి ముసలితనము కలుగదు. దేహమునకు దెబ్బ తగిలినను బ్రహ్మమునకు తగులదు. ఈ బ్రహ్మపురము సత్యమైనది. దేహము సత్యము కాదు. బ్రహ్మమునందు ఉత్తమ గుణములు ఆశ్రయించియున్నవి. ఈ ఆత్మ (బ్రహ్మము) పాపరహితమైనది. దీనికి ముసలితనము, మరణము, శోకము, ఆకలి, దప్పిక లేవు. ఈ ది

సత్యకామమై యున్నది. (అది తలంచిన ప్రకారము జరుగును). సత్యసంకల్పమై యున్నది. ఇట్టి ఆత్మను తెలిసికొనవలయును. దానిని తెలిసికొననిచో ఈ లోకమున రాజుయొక్క ఆజ్ఞానువర్తులై అనుసరించువారు ఏ యే ఫలమును, ఏ యే ప్రదేశమును కోరుదురో, దానినే పొందుదురుకాని సమస్తమును పొందనట్లు, సమస్తమును స్వేచ్ఛగా పొందలేరు.

15 స వా ఏష ఆత్మా హృది తస్యైతదేవ నిరుక్తం హృద్యయమితి తస్మాద్ధృదయ మహరహర్వా ఏవంవిత్స్వర్గం లోకమేతి. 8-3-3

ఈ ఆత్మ హృదయమునందే కలదు. దానికి ఇది శబ్దార్థము హృది=హృదయమందు, అయమ్=ఈ ఆత్మ. ఈ ప్రకారము తెలిసికొనినవాఁడు ప్రతిదినము స్వర్గమును (బ్రహ్మమును) పొందును.

16 అథ య ఏష సంప్రసాదోఽస్మాచ్ఛరీరాత్సముత్థాయ పరంజ్యోతి రుపసంపద్య స్వేన రూపేణాభినిష్పద్యత ఏష ఆత్మేతి హోవాచైత దమృత మభయ మేతద్బ్రహ్మేతి తస్యహ వా ఏతస్య బ్రహ్మణో నామసత్య మితి. 8-3-4

ఈ ప్రకార మెఱింగినవాఁడు సంప్రసాదుఁ డనఁబడును. అట్టివాఁడు (బ్రహ్మానుగ్రహము నొందినవాఁడు) దేహాత్మ భావాది అజ్ఞానమునుండి తొలఁగి పరంజ్యోతి స్వరూపమును (ఆత్మను) ఆశ్రయించి దానితో ఐక్యమొందుచున్నాఁడు. కనుక జీవునకు ఆత్మయనెడి పేరు ఏర్పడినది (జీవాత్మ అని). ఆ ఆత్మ అమృతమై, అభయమై, బ్రహ్మమై యున్నది. ఆ బ్రహ్మమునకు సత్యమని పేరు.

17 తాని హవా ఏతాని త్రీణ్యక్షరాణి సతీయ మితి తద్య
త్స త్తదమృత మథ యత్తన్మర్త్య మథ యద్యం తే
నోభే యచ్ఛతి యదనే నోభే యచ్ఛతి తస్మాద్యమహ
రహర్వా ఏవం విత్స్వర్గం లోకమేతి. 8-3-5

'సత్యమ్' — అను మూఁడక్షరములకును ఇచట అర్థము చెప్పఁబడుచున్నది — 'స' అనగా అమృతము, 'తి' అనగా మర్త్యము. 'యమ్' అనఁగా ఆ రెండిటిని ఏకముగా చేయునది. ఈ ప్రకారము తెలిసికొనినవాఁడు ప్రతిదినము స్వర్గమును (ఆత్మను) పొందుచున్నాఁడు.

18 అథ య ఆత్మా స సేతుర్విధృతిరేషాం లోకానామ
సమ్భేదాయ నైతం సేతు మహోరాత్రే తరతో న
జరా న మృత్యు ర్న శోకో న సుకృతం న దుష్కృ
తం సర్వే పాప్మానోఽతో నివర్తన్తేఽపహతపాప్మా
హ్యేష బ్రహ్మలోకః. 8-4-1

ఈ ఆత్మ సేతువు (గట్టు) వంటిది. సర్వమును భరించియున్నది. ఈ ఆత్మ కాలపరిచ్ఛేదము లేనిది. దానికి ముసలితనము, మృత్యువు శోకము, సుకృత దుష్కృతములు లేవు. కావున ఆత్మయందు సమస్త పాపములు నశించిపోవుచున్నవి. ఆత్మలోకము పాపసంబంధము లేనిది. కావున సదా ఆత్మను ఈ ప్రకారముగ ఉపాసించువాఁడు స్వర్గమును (ఆత్మపదమును) పొందుచున్నాఁడు.

19 తస్మాద్వా ఏతం సేతుం తీర్త్వాఽన్ధ స్సన్ననన్ధో
భవతి విద్ధస్సన్నవిద్ధో భవత్యుపతాపీ సన్ననుపతాపీ
భవతి తస్మాద్వా ఏతం సేతుం తీర్త్వాఽపి నక్తమహ

రేవాభినిష్పద్యతే సకృద్విభాతో హ్యేవైష బ్రహ్మ
లోకః. 8-4-2

ఈ ఆత్మను తెలిసికొనినచో అంధుఁడు (అజ్ఞానము కలవాఁడు) అంధత్వము లేనివాఁ డగును. శరీరమున్నపుడే అజ్ఞాని జ్ఞానియగును. శరీర మున్నపుడు, తచ్ఛరీరకార్యములచే దుఃఖమొందినవాఁడు సుఖ మొందును. సంకటము నొందినవాఁడు సంకటము లేనివాఁ డగును. ఆత్మను పొందిన వానికి రాత్రి పగ లగుచున్నది. అతఁడు ఎల్లప్పుడు (జ్ఞాన) ప్రకాశముకలవాఁడై ఆత్మైక్యము నొందును.

20 అథ యద్యజ్ఞ ఇత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవ యో జ్ఞాతా తం విన్దతేఽథ యదిష్టమిత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవేష్ట్వాత్మాన మనువిన్దతే. 8-5-1

యజ్ఞ మనునది బ్రహ్మచర్యమే. జ్ఞానియగువాఁడు బ్రహ్మచర్యము వలన యజ్ఞఫలమును పొందుచున్నాఁడు. దేవపూజాదులును బ్రహ్మచర్యమే. బ్రహ్మచర్యముచే మనుజుఁడు ఆత్మను పొందుచున్నాఁడు.

21 తదేష శ్లోకః—శతం చైకా చ హృదయస్య నాడ్యస్తాసాం మూర్ధాన మభినిస్సృతైకా, తయోర్ధ్వమాయన్నమృతత్వ మేతి విష్వఙ్ఙన్యా ఉత్క్రమణే భవన్త్యుత్క్రమణే భవన్తి. 8-6-6

హృదయమునందు నూటఒక్క నాడులు కలవు. వానిలో ఒక్కనాడి (సుషుమ్న) మూర్ధమునకు పోవుచున్నది. దానిద్వారా

జ్ఞాని ఊర్ధ్వమునకేగి అమృతత్వమును పొందుచున్నాడు. ఇతర నాడులు అడ్డముగా అంతట నాశ్ళుచున్నవి.

22 య ఆత్మాఽపహత పాప్మా విజరో విమృత్యుర్విశోకో విజిఘత్సోఽపిపాస స్సత్యకామ స్సత్య సంకల్పస్సో ఽన్వేష్టవ్య స్స విజిజ్ఞాసితవ్య స్స సర్వాంశ్చ లోకా నాప్నోతి సర్వాంశ్చ కామాన్యస్తమాత్మా న మను విద్య విజానాతీతి హ ప్రజాపతి రువాచ. **8.7.1**

ఆత్మ పాపరహితమైనది. వార్ధక్యము లేనిది, మరణము లేనిది, శోకము లేనిది, ఆకలిదప్పికలు లేనిది. అది సత్యకామమును, సత్య సంకల్పమును అయియున్నది. ఇట్టి ఆత్మను బాగుగ వెదకి తెలిసి కొనవలెను. అట్లు తెలిసికొనినవాడు సమస్తలోకములను, సమస్త అభిలాషలను పొందుచున్నాడని ప్రజాపతి చెప్పెను.

10. బృహదారణ్యకోపనిషత్తు

1 ఏతాని జపేత్, అసతో మా సద్గమయ, తమసో మా జ్యోతిర్గమయ, మృత్యోర్మాఽమృతంగమయేతి...
1-3-28

ఈ మంత్రములను జపించవలెను—

1) అసతో మా సద్గమయ—
(అసత్తునుండి సత్తునకు గొనిపొమ్ము)

2) తమసో మా జ్యోతిర్గమయ—
(తమస్సునుండి జ్యోతిలోనికి తీసికొని పొమ్ము)

3) మృత్యోర్మా ఒమృతం గమయ___

(మృత్యువునుండి అమృతత్వమును పొందింపజేయుము)

2 ఆత్మైవేద మగ్ర ఆసీత్...... **1-4-1**

సృష్టికి పూర్వము ఆత్మ ఒకటియే కలదు.

3 ద్వితీయాద్వై భయం భవతి **1-4-2**

రెండవ వస్తువు కాని వ్యక్తి కాని యున్నచో భయము కలుగును (ఆత్మ తప్ప మరియొక వస్తువు కాని, వ్యక్తి కాని ఈ ప్రపంచమున లేనందున ఇక భయమేల కలుగును? కలుగదని భావము).

4 తదేత త్ప్రేయః పుత్రా త్ప్రేయో విత్తా త్ప్రేయోఽన్యస్మా త్సర్వస్మా దంతరతరం యదయమాత్మా స యోఽన్య మాత్మనః ప్రియం బ్రువాణం బ్రూయాత్ ప్రియం రోత్స్యతీ తీశ్వరో హ తథైవ స్యాదాత్మాన మేవ ప్రియ ముపాసీత స య ఆత్మానమేవ ప్రియ ముపాస్తే న హాస్య ప్రియం ప్రమాయుకం భవతి.

1-4-8

ఆత్మ అన్నిటికంటె ప్రియమైనది. పుత్రునికంటెను, ధనముకంటెను ఆత్మ ప్రియతమమైనది. ఇంకను ఏవో పదార్థములు శ్రేష్ఠములైనవి కలవో వానికంటెను ఆత్మ ప్రియతమమైనది. ఆత్మ మన సమీపమందే మన స్వరూపమైయే యున్నది. అనాత్మను ప్రియమని చెప్పు మనుజునకు, ఆత్మజ్ఞాని 'అయ్యా! మీరు ప్రియమని తలంచు పుత్రాదులు నశింతురని కదా!' అని చెప్పును. ఈ సత్యమును తెలుపుటకు అతడే సమర్థుడు. అనాత్మగానున్న దానికి అస్తిత్వము లేదు. అవిద్యచే ఉన్నట్లు కనిపించును. కావున ఆత్మ

యను ప్రియవస్తువునే ఉపాసించవలయును. ఆత్మను ప్రియమని ఉపాసించువాని ఆనందము ఎప్పటికిని నశింపదు.

5 బ్రహ్మ వా ఇద మగ్ర ఆసీ త్తదాత్మాన మేవావైత్ అహం బ్రహ్మాస్మీతి తస్మా త్సర్వ మభవత్......

1-4-10

సృష్టికి పూర్వము ఈ ప్రపంచము బ్రహ్మముగా నుండెను. బ్రహ్మము 'నేనే బ్రహ్మమునై యున్నాను' అని తలంచెను. కావున అది సమస్తమును అయినది.

6 అథ యోఽన్యాం దేవతా ముపాస్తేఽన్యోఽసావన్యోఽహ మస్మీతి న స వేద యథా పశు...... 1-4-10

ఎవఁడు తన ఆత్మకంటె వేఱైన దేవత కలదనియు, అది వేఱు, తాను వేఱు అనియు భావించి అన్యదేవతోపాసన చేయుచున్నాఁడో అతఁడు అవివేకి.

7 అథ యో హ వా అస్మాల్లోకా త్స్వం లోక మదృష్ట్వా ప్రైతి స ఏన మవిదితో న భునక్తి యథా వేదో వాఽననూక్తో ఽన్యద్వా కర్మాకృతం యదిహ వా అప్య నేవం వి న్మహత్పుణ్యం కర్మ కరోతి తద్ధాస్యాన్తతః క్షీయత ఏవాత్మానమేవ లోక ముపాసీత స య ఆత్మా నమేవ లోక ముపాస్తే న హాస్య కర్మ క్షీయతే అస్మా ద్ధ్యేవాత్మనో యద్యత్కామయతే తత్త త్సృజతే.

1-4-15

ఎవఁడీ ప్రపంచమున తన స్వరూపమే అయియున్న ఆత్మ నెఱుఁగక మృతినొందునో, అతనిని ఆత్మ (బ్రహ్మము) రక్షింపదు.

అధ్యయనము చేయబడని వేదము మనుజుని రక్షింపనట్లు ఆత్మ అతనిని రక్షింపదు. కాబట్టి ఆత్మ నెఱుఁగని వాఁడెట్టి మహత్తర పుణ్యమాచరించినప్పటికిని అది ఫలానుభోగాంతమున నశించిపోవును. కావున ఆత్మను తన ప్రపంచమని ఉపాసించవలయును. అట్టివానికి కర్మము అంటదు. ఇట్టి ఆత్మజ్ఞాని ఏదేది ఇచ్ఛగించునో, అదంతయు ఆత్మచే ప్రాప్త మగును.

8 ఆత్మై వేద మగ్ర ఆసీ దేక ఏవ 1-4-17

ఆదియందు (మొదట) ఆత్మ ఒకటియే కలదు.

9 కామ స్సంకల్పో విచికిత్సా శ్రద్ధాఽశ్రద్ధా ధృతిరధృతి ర్హ్రీ ర్ధీ ర్భీరిత్యే తత్సర్వం మన ఏవ. 1-5-3

కామము, సంకల్పము, సంశయము, శ్రద్ధ, అశ్రద్ధ, ధైర్యము అధైర్యము, లజ్జ, బుద్ధి, భయము—ఇవి అన్నియు మనస్సే (మనోరూపములే) అయియున్నవి.

10 న వా అరే పత్యుః కామాయ పతిః ప్రియో భవ త్యాత్మనస్తు కామాయ పతిః ప్రియో భవతి, న వా అరే జాయాయై కామాయ జాయా ప్రియా భవ త్యాత్మనస్తు కామాయ జాయా ప్రియా భవతి, న వా అరే పుత్రాణాం కామాయ పుత్రాః ప్రియా భవ న్త్యాత్మనస్తు కామాయ పుత్రాః ప్రియా భవన్తి, న వా అరే విత్తస్య కామాయ విత్తం ప్రియం భవ త్యాత్మనస్తు కామాయ న విత్తం ప్రియం భవతి, న వా అరే బ్రహ్మణః కామాయ బ్రహ్మ ప్రియం భవ త్యాత్మనస్తు

కామాయ బ్రహ్మ ప్రియం భవతి, న వా అరే క్షత్ర
స్య కామాయ క్షత్రం ప్రియం భవ త్యాత్మనస్తు
కామాయ క్షత్రం ప్రియం భవతి, న వా అరే లోకా
నాం కామాయ లోకాః ప్రియా భవ న్త్యాత్మనస్తు
కామాయ లోకాః ప్రియా భవన్తి. న వా అరే దేవా
నాం కామాయ దేవాః ప్రియా భవ న్త్యాత్మనస్తు
కామాయ దేవాః ప్రియా భవంతి.

న వా అరే భూతానాం కామాయ భూతాని ప్రియాణి
భవ న్త్యాత్మనస్తు కామాయ భూతాని ప్రియాణి భవన్తి
న వా అరే సర్వస్య కామాయ సర్వం ప్రియం భవ
త్యాత్మనస్తు కామాయ సర్వం ప్రియం భవతి. ఆత్మా
వా అరే ద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యో మన్తవ్యో నిదిధ్యాసి
తవ్యో మైత్రే య్యాత్మనో వా అరే దర్శనేన శ్రవ
ణేన మత్యా విజ్ఞానే నేదం సర్వం విదితమ్. **2-4-5**

(యాజ్ఞవల్క్యుడు.—ఓ మైత్రేయీ!) భార్య తన భర్త
యొక్క ప్రయోజనము నిమిత్తము ప్రియురాలు కాదు. తన
ఆత్మయొక్క ప్రయోజనము నిమిత్తము ప్రియురాలుగా నున్నది.
అట్లే భర్త తన భార్యయందును, తండ్రి కుమారునియందును,
ఒకడు ధనమందును, మఱియొకడు బ్రాహ్మణునియందును, ఒకడు
క్షత్రియునియందును, ఒకడు లోకులయందును, మఱియొకడు
దేవతయందును, ఒకడు ప్రాణులందును, కొందరు సమస్తము
నందును ప్రీతి కలిగియుండుచున్నారు. సమస్తమును ఆత్మకొఱకే

కాని వేఱుకాదు. ఆత్మయే చూడఁదగినది; ఆత్మయే వినఁదగినది; ఆత్మయే తలంచఁ దగినది; ఆత్మయే ధ్యానింపఁదగినది; ఆత్మయొక్క దర్శనముచేతను, శ్రవణముచేతను, స్మరణముచేతను, ధ్యానము చేతను సమస్తము బోధపడును.

11 యత్ర హి ద్వైత మివ భవతి తదితర ఇతరం పశ్యతి,
తదితర ఇతరం జిఘ్రతి, తదితర ఇతరం శృణోతి, తది
తర ఇతర మభివదతి, తదితర ఇతరం మనుతే, తదితర
ఇతరం విజానాతి. యత్ర వా అస్య సర్వ మాత్మైవా
భూ త్తత్కేన కం జిఘ్రే త్తత్కేన కం పశ్యే త్తత్కేన
కం శృణుయా త్తత్కేన క మభివదే త్తత్కేన కం
మన్వీత తత్కేన కం విజానీయాత్, యేనేదం సర్వం
విజానాతి తం కేన విజానీయాత్ విజ్ఞాతారమరే కేన
విజానీయాదితి. **2-4-14**

భేదభావముచే ఒకఁడు ఇతర వస్తువును చూచుచున్నాఁడు; వాసన చూచుచున్నాఁడు, వినుచున్నాఁడు, మాట్లాడుచున్నాఁడు; తలంచుచున్నాఁడు. తెలిసికొనుచున్నాఁడు. అతనికి సమస్తము ఆత్మగా తోఁచి అద్వైతజ్ఞానము కలిగినయెడల అపుడు ఎవఁడు దేనిచే దేనిని చూచుచున్నాఁడు? వినుచున్నాఁడు? వాసన చూచుచున్నాఁడు? తలంచుచున్నాఁడు? తెలిసికొనుచున్నాఁడు? మనుజుఁడు దేనిచే దీనినంతయు నెఱుఁగుచున్నాఁడో అది దేనిచే నెఱుఁగఁబడఁగలదు? తెలిసికొనువానిని దేనిచే తెలిసికొనఁగలఁడు? (చూచువాఁడు వేఱులేఁడు, చూడఁబడు వస్తువు వేఱులేదు. అంతయు ఆత్మయే. ఆత్మ మఱియొకదానిచే చూడఁబడదు).

12 స వా అయ మాత్మా సర్వేషాం భూతానా మధిపతి స్సర్వేషాం భూతానాం రాజా, తద్యథా రథనాభౌ చ రథనేమౌ చారాః సర్వేసమర్పితా ఏవమే వాస్మిన్నా త్మని సర్వే ప్రాణా స్సర్వే లోకా స్సర్వే దేవా స్స ర్వాణి భూతాని సర్వ ఏత ఆత్మాన స్సమర్పితాః.
4-3-15

ఆ ఆత్మయే (విశ్వాత్మయే, బ్రహ్మమే) ఈ ఆత్మ (జీవాత్మ). అది సమస్త ప్రాణులకును అధిపతి. బండిచక్రముయొక్క నాభి యందు అరములు (ఆకులు) గుచ్చబడియున్నట్లు ఈ ఆత్మయందు సమస్తప్రాణములు, సమస్తలోకములు, సమస్త దేవతలు, సమస్త భూతములు గుచ్చబడియున్నవి.

13 సలిల ఏకో ద్రష్టాఽద్వైతో భవ త్యేష బ్రహ్మలోక స్సమ్రాడితి హైన మనుశశాస యాజ్ఞవల్క్య ఏషాస్య పరమా గతి రేషాస్య పరమా సంప దేషోఽస్యపరమో లోక ఏషోఽస్య పరమ ఆనన్ద ఏతస్యైవానన్ద స్యా న్యాని భూతాని మాత్రా ముపజీవన్తి. 4-3-32

ఆత్మ జలమువలె స్వచ్ఛమై, ఏకమై, ద్రష్టయై, అద్వైతమై యున్నది. అదియే బ్రహ్మలోకము, అనగా పరబ్రహ్మస్థానము. అదియే జీవునకు ఉత్తమగతి. అదియే సమస్త సంపదలకంటెను శ్రేష్ఠమైనది. అదియే పరమానందము. ఈ ఆనందముయొక్క ఒక్క అంశమును ఆధారపఱచుకొని సమస్తప్రాణులును జీవించియున్నవి.

14 స యో మనుష్యాణాం రాద్ధః సమృద్ధో భవ త్యన్యేషా మధిపతి స్సర్వై ర్మానుష్యై ర్భోగై స్సంపన్నతమ

స్స మనుష్యాణాం పరమ ఆనందోఽథ యే శతం మనుష్యాణా మానందా స్స ఏకః పితౄణాం జిత లోకానా మానందోఽథ యే శతం పితౄణాం జిత లోకానా మానందా స్స ఏకో గంధర్వలోక ఆనందో ఽథ యే శతం గంధర్వలోక ఆనందాః స ఏకః కర్మ దేవానామానందో యే కర్మణా దేవత్వ మభిసంపద్య న్తే, అథ యే శతం కర్మదేవానామానన్దా స్స ఏక అజానదేవానా మానందో యశ్చ శ్రోత్రియోఽవృజి నోఽకామహతోఽథయే శతం ప్రజాపతి లోక ఆనందా స్స ఏకో బ్రహ్మలోక ఆనందో యశ్చ శ్రోత్రియో ఽవృజినో ఽకామహతో ఽథైష ఏవ పరమ ఆనందః ఏష బ్రహ్మలోక స్సమ్రాడితి హోవాచ యాజ్ఞవల్క్యః.

4-3-33

మనుజులలో ఎవఁడు అవయవము లన్నియు చక్కఁగా కలిగి యున్నాఁడో, సమస్త ఉపకరణములు సమృద్ధిగఁ గలిగియున్నాఁడో, మనుజు లనుభవింపఁగల భోగములలో ఏదియు కొఱఁతలేక యున్నాఁడో, అందఱికిని యజమానుఁడై యున్నాఁడో, అట్టివాని ఆనందము ఒక్క మనుష్యానందమని చెప్పఁబడినది. దానికి నూఱు రెట్లు కలది ఒక పితరుల ఆనందము. దానికి నూఱంతలు గలది ఒక గంధర్వానందము. దానికి నూఱురెట్లు కలది ఒక కర్మదేవతల ఆనందము. దానికి నూఱంతలు కలది ఒక ఆజానదేవతల ఆనందము. వేదాధ్యయనము చేసినవాఁడును, పాపరహితుఁడును, కోరికలు లేని వాఁడును అజానదేవతల ఆనందముతో సమానమైన ఆనందము కల వాఁడై యుండును. ఆ ఆనందమునకు నూఱు రెట్లధికమైనది ఒక ప్రజాపతి ఆనందము. దానికి నూఱు రెట్లధికమైనది బ్రహ్మానందము.

శ్రోత్రియుడును, అకాముడును, పాపరహితుడును అగు మనుజుడు అట్టి బ్రహ్మానందమును అనుభవించుచున్నాడు. అదియే పరమానందము. ఈ పరమానందమే బ్రహ్మలోకము (పరబ్రహ్మస్థానము) - అని యాజ్ఞవల్క్యుడు జనకమహారాజునకు బోధించెను.

15 సాధుకారీ సాధుర్భవతి పాపకారీ పాపో భవతి పుణ్యః పుణ్యేన కర్మణా భవతి పాపః పాపేన, అథో ఖల్వాహుః కామమయ ఏవాయం పురుష ఇతి స యథాకామో భవతి తత్క్రతుర్భవతి యత్క్రతుర్భవతి తత్కర్మ కురుతే యత్కర్మ కురుతే తదభిసంపద్యతే.
4-4-5

జీవులలో సాధుకార్యము చేయువాడు సాధువై యుండును. పాపము చేయువాడు పాపియై యుండును. పుణ్యము చేయువాడు పుణ్యశాలియై యుండును. కావున జీవుడు పుణ్యపాపములకు తగిన శరీరమును గ్రహించుటకు కారణమైనవాడుగా నున్నాడు. ఎప్పు డాతనికి ఒక సంకల్పము కలుగునో అప్పుడు ఒక నిశ్చయబుద్ధి కలుగు చున్నది. ఎప్పుడు నిశ్చయబుద్ధి కలుగునో, అప్పుడు కర్మము చేయ నారంభించును. తదుపరి ఆ కర్మఫలము అనుభవించవలసియున్నది.

16 యోఽకామో నిష్కామ ఆప్తకామ ఆత్మకామో న తస్య ప్రాణా ఉత్క్రామన్తి బ్రహ్మైవ సన్ బ్రహ్మాప్యేతి,
4-4-6

జ్ఞాని అకాముడు, నిష్కాముడు, ఆప్తకాముడు, ఆత్మకాముడు (ఆత్మకంటె వేఱుగ మఱొకదానిని కోరనివాడు). అట్టి వాని ప్రాణములు ఎచటికిని పోవుటలేదు. అతడు ఇచటనే బ్రహ్మ స్వరూపుడగుచున్నాడు.

17 యదా సర్వే ప్రముచ్యన్తే కామా యేఽస్య హృది శ్రితాః, అథ మర్త్యోఽమృతో భవ త్యత్ర బ్రహ్మ సమశ్నుతే. 4-4-7

ఎప్పుడు జీవుని హృదయమందుఁగల కోరిక లన్నియు నశించిపోవునో, అప్పుడు మనుజుఁడు అమృతత్వము పొందుచున్నాఁడు. ఇచటనే బ్రహ్మమును పొందుచున్నాఁడు.

18 అంధం తమః ప్రవిశన్తి యేఽవిద్యా ముపాసతే. 4-4-10

అవిద్యను (అజ్ఞానమును) ఉపాసించువారు తమస్సును (అంధకారబంధురమైన సంసారమును) పొందుదురు.

19 అసందా నామ తే లోకా అన్ధేన తమసా వృతాః, తాంస్తే ప్రేత్యాభిగచ్ఛ న్త్యవిద్వాంసోఽబుధా జనాః. 4-4-11

అజ్ఞానులు తమస్సుతోఁగూడిన లోకములను పొందుదురు.

20 ఆత్మానం చే ద్విజానీయా దయమస్మీతి పూరుషః, కి మిచ్ఛన్కస్య కామాయ శరీర మనుసంజ్వరేత్. 4-4-12

'ఈ ఆత్మను నేనైయున్నాను' అని తెలిసికొనిన మనుజుఁడు ఇఁక కోరికకై తన శరీరమును కష్టపెట్టవలసిన పనిలేదు. దుఃఖపడవలసిన పనిలేదు. (అతనికి ఏ కోరికయు లేదు కాఁబట్టి).

21 స విశ్వకృ త్స హి సర్వస్య కర్తా తస్య లోకః స ఉ లోక ఏవ. 4-4-13

ఆత్మసాక్షాత్కారమును బడసినవాఁడు విశ్వకృత్తు. అనఁగా జగత్సృష్టి చేసినవాఁడు. సర్వమును సృష్టించినవాఁడు. సమస్తము అతని లోకమే (సమస్త లోకములు ఆత్మయందు కల్పింపఁబడి యుండుటవలన).

22 ఇహైవ సన్తోఽథ విద్మ స్త ద్వయం
న చేదవేదీ ర్మహతీ వినష్టిః,
యే తద్విదు రమృతాస్తే భవ
న్త్యథేతరే దుఃఖమేవాపియన్తి. 4-4-14

ఈ ప్రపంచమున మనము సాధనచే బ్రహ్మత్వ మొందినారము. లేనియెడల మహాకష్టము కలుగును. బ్రహ్మవిద్యచే మోక్షము కలుగును. అదిలేనిచో దుఃఖము కలుగును.

23 యు ద్యైత మనుపశ్య త్యాత్మానం దేవ మంజ
శఃశానం భూత భవ్యస్య న తతో విజుగుప్సతే.
4.4-15

కలిగియున్నట్టియు, కలుగఁబోవునట్టియు సమస్తమునకు అధిపతియైన పరమాత్మను ఎపుడు జీవుఁడు సాక్షాత్కరించుకొను చున్నాఁడో అపు డాతఁడు ఇఁక దేనికిని భయపడవలసిన పనిలేదు

24 ప్రాణస్యప్రాణ ముత చక్షుష
శ్చక్షు రుత శ్రోత్రస్యశ్రోత్రమ్,
మనసో యే మనో విదుః
తే నిచిక్యు ర్బ్రహ్మ పురాణ మగ్ర్యమ్. 4-4-18

ఎవరు బ్రహ్మమును ప్రాణమునకు ప్రాణముగను, నేత్రమునకు నేత్రముగను, శ్రోత్రమునకు శ్రోత్రముగను, మనస్సునకు మనస్సుగను ఉన్నదని తెలిసికొనుచున్నారో, వారు ఆ బ్రహ్మము శ్రేష్ఠవస్తు వనియు, పూర్వమే యున్నదనియు ఎఱుగుచున్నారు.

25 మనసైవానుద్రష్టవ్యం నేహ నానాస్తి కించన,
మృత్యోః స మృత్యు మాప్నోతి య ఇహ నానేవ
పశ్యతి. 4-4-19

నిర్మలమైన మనస్సుచేతనే ఆ బ్రహ్మము చూడదగును (సాక్షాత్కరింప దగును). ఇచట అనేకత్వము ఒకింతైనను లేదు, సమస్తము బ్రహ్మమే. ఎవఁడిచట అనేకత్వమును చూచునో, అతఁడు ఒక మృత్యువునుండి మఱియొక మృత్యువును పొందును (జనన మరణరూప సంసారమునఁ దగుల్కొనును).

26 ఏకధైవానుద్రష్టవ్య మేత దప్రమేయం ధ్రువమ్,
విరజః పర ఆకాశా దజ ఆత్మా మహాన్ధ్రువః.
4-4-20

ఈ బ్రహ్మమును ఏకముగ చూడవలెను. అది అప్రమేయమైనది; ధ్రువమైనది; నిత్యమైనది; మాలిన్యరహితమైనది. ఆకాశముకంటె సూక్ష్మమైనది. జన్మములేనిది. సర్వశ్రేష్ఠమైనది. శాశ్వతమైనది.

27 తమేవ ధీరో విజ్ఞాయ ప్రజ్ఞాం కుర్వీత బ్రాహ్మణః,
నానుధ్యాయాద్బహూ ఞ్ఛబ్దాన్వాచో విగ్లాపనం హి
తదితి. 4-4-21

ఇట్టి ఆత్మను (బ్రహ్మమును) ధీరుఁడగు బ్రహ్మజ్ఞాని ఎఱిఁగి ప్రజ్ఞను బడయవలెను. అనేక శబ్దములను ధ్యానింపరాదు. ఏల యనిన అధిక శబ్దములు వాక్కునకు శ్రమదాయకము లగును.

28 **తదేతదృచాఽభ్యుక్తమ్—ఏష నిత్యో మహిమా బ్రాహ్మణస్య న వర్ధతే కర్మణా నో కనీయాన్, తస్యైవ స్యాత్పదవిత్తం విదిత్వా న లిప్యతే కర్మణా పాపకేనేతి, తస్మా దేవంవి చ్ఛాన్తో దాన్త ఉపరత స్తితిక్షుః సమాహితో భూత్వాఽఽత్మన్యేవాత్మానం పశ్యతి సర్వమాత్మానం పశ్యతి నైనం పాప్మా తరతి సర్వం పాప్మానం తరతి, నైనం పాప్మా తపతి, సర్వం పాప్మానం తపతి విపాపో విరజో ఽవిచికిత్సో బ్రాహ్మణో భవత్యేష బ్రహ్మలోకః సమ్రాడేనం ప్రాపితో ఽసీతి హోవాచ యాజ్ఞవల్క్యః సోఽహం భగవతే విదేహాన్ దదామి మాం చాపి సహ దాస్యా యేతి.**

4-4-23

ఇట్టి ఆత్మనుగూర్చి వేదఋక్కుచే స్పష్టముగా చెప్పఁబడి యున్నది. ఆ ఆత్మ నిత్యమైనది. బ్రహ్మవేత్తయొక్క మహిమఅయి యున్నది. అది పుణ్యకర్మచే వృద్ధినిగాని, పాపకర్మచే క్షీణత్వమును గాని పొందుటలేదు. దాని మహిమ నెఱిఁగినవాఁడే 'పదవిత్' అనఁబడును. ఆ మహిమ నెఱిఁగిన వానికి కర్మముతో సంబంధము లేదు. అతఁడు శాంతుఁడు, ఇంద్రియనిగ్రహము కలవాఁడు, ఉపరతుఁడు, తితిక్షువు, ఏకాగ్రచిత్తుఁడు. ఇట్టి సల్లక్షణములతోఁ గూడి ఆ మహనీయుఁడు తనయందే ఆత్మను దర్శించుచున్నాఁడు. సమస్తమును ఆత్మగా చూచుచున్నాఁడు. అతనిని పుణ్యపాపములు అంటవు. అతఁడు పుణ్యపాపములను దాటుచున్నాఁడు. అతనిని

కృతాకృత కర్మలు బాధించవు. అట్టి కర్మల నతఁడు భస్మముఁ జేయుచున్నాఁడు. అతఁడు పాపరహితుఁడై, విరజుఁడై, ఇచ్ఛారహితుఁడై, సంశయవర్జితుఁడై, బ్రహ్మము నెఱిఁగినవాఁడై యుండును. ఇదియే బ్రహ్మలోకము—అని యాజ్ఞవల్క్యుఁడు జనక మహారాజునకు బోధించెను.

అప్పుడు జనకుఁడు యాజ్ఞవల్క్యునితో మహాత్మా ! మీరు నాకీ అమూల్యమైన ఉపదేశము చేసినందులకు నా రాజ్యమును మీకొసంగితిని. నేను మీ దాసుఁడనైతిని—అని చెప్పెను.

29 స వా ఏష మహా నజ ఆత్మా ఒజరో ఒమరో ఒమృ ఒభయో బ్రహ్మాభయం వై బ్రహ్మాభయం హి బ్రహ్మ భవతి య ఏవం వేద. 4–4–

ఈ ఆత్మ మహత్తరమైనది, జన్మరహితమైనది, వార్ధక్యము లేనిది, మరణము లేనిది, అమృతమైనది, అభయమైనది— ఇట్లెఱుఁగువాఁడు ఆ అభయ బ్రహ్మమే (ఆత్మయే) అగుచున్నాఁ

30 అమృతత్వస్య తు నాశాస్తి విత్తేనేతి. 4–5

ధనముచేత (సంపదలచేత) అమృతత్వము (మోక్షము) చదు. లభించునను ఆశ వ్యర్థవ

11. బ్రహ్మోపనిషత్తు

1 య దక్షరం పరం బ్రహ్మ తత్సూత్రమితి ధారయేత్

నాశరహితమగు పరబ్రహ్మమేది కలదో దానిని యజ్ఞోపవీతముగ ధరించవలెను.

2 యేన సర్వమిదం ప్రోతం సూత్రే మణిగణా ఇవ.
తత్సూత్రం ధారయే ద్యోగీ యోగవి త్తత్త్వ
దర్శివాన్. 11

ఈ ప్రపంచమంతయు దారమునందు మణులవలె దేనితో గ్రుచ్చబడియున్నదో, అట్టి బ్రహ్మసూత్రమును యోగవేత్తయు, పరబ్రహ్మతత్త్వము తెలిసినట్టియు నగు యోగి ధరించును.

3 ఏకో దేవ స్సర్వభూతేషు గూఢః
సర్వవ్యాపీ సర్వభూతాన్త రాత్మా,
కర్మాధ్యక్షః సర్వభూతాధివాస
స్సాక్షీ చేతా కేవలో నిర్గుణశ్చ. 19

అద్వితీయుండును, స్వయంప్రకాశుండును అగు పరమాత్మ సమస్తప్రాణులందును నిగూఢముగ నున్నవాడును, సర్వవ్యాపకుడును, సర్వభూతాంతర్వర్తియగు ఆత్మస్వరూపమును, కర్మాధ్యక్షుడును, సర్వప్రాణులందును అధివసించి యున్నవాడును సాక్షియు, చైతన్యరూపుడును, నిర్గుణుడును అయియున్నాడు.

4 ఏకో వశీ సర్వభూతాంతరాత్మా
ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి.
తమాత్మస్థం యే ఽనుపశ్యన్తి ధీరా
స్తేషాం సుఖం శాశ్వతం నేతరేషామ్. 20

అద్వితీయుడును, సమస్తమును స్వాధీనపఱచుకొనియుండు వాడును, సర్వభూతాంతరాత్మయు అగు ఏ పరమాత్మ ఒక్కరూపమునే అనేక రూపములుగ చేయునో, అట్టి హృదయమునందుండు

పరమాత్మను ఏ ధీరులు దర్శించుదురో వారికే శాశ్వతమగు శాంతి లభించును గాని తదితరులకు కాదు.

5 ఆత్మాన మరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్,
ధ్యాన నిర్మథనాభ్యాసా ద్దేవం పశ్యే న్నిగూఢవత్ 21

మనస్సును క్రిందికట్టెగను, ఓంకారమును పైకట్టెగను చేసి, ధ్యానాభ్యాసమను మథనమును గావించి నిగూఢముగనున్న ఆత్మదేవుని దర్శించవలయును.

6 తిలేషు తైలం దధినీవ సర్పి
రాప స్స్రోత స్స్వరణీషు చాగ్నిః,
ఏవ మాత్మాత్మని జాయతేఽసౌ
సత్యేన తపసా యోఽనుపశ్యతి. 22

నువ్వులయందు నూనెవలెను, పెరుగులో వెన్నవలెను, ప్రవాహమునందు జలమువలెను, కొయ్యలందు అగ్నివలెను ఆత్మ అంతఃకరణమున నిగూఢముగ నున్నది. సత్యముచేతను, తపస్సుచేతను, ధ్యానాభ్యాసముచేతను అట్టి ఆత్మస్వరూపమును మనను జూచి సాక్షాత్కరించుకొనుచున్నారు.

7 యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
ఆనంద మేత జ్జీవస్య యజ్జ్ఞాత్వా ముచ్యతే బుధః. 25

వాక్కు, మనస్సు, ఏ పరబ్రహ్మమును చేరలేక వెనుకకు మరలుచున్నవో, విజ్ఞులు దేనిని తెలిసికొని ముక్తులగుచున్నారో, అదియే జీవుని పరమార్థ ఆనందము.

8 సర్వవ్యాపిన మాత్మానం క్షీరే సర్పిరివార్పితమ్,
ఆత్మవిద్యా తపోమూలం తద్బ్రహ్మోపనిషత్పదం
తద్బ్రహ్మోపనిషత్పదమితి. 26

బ్రహ్మవిద్యాజ్ఞాన తపస్సులే మూలముగాగల పరమాత్మను పాలయందు నేయివలె సర్వవ్యాపిగా బ్రహ్మవేత్తలు తెలిసికొనుచున్నారు.

12. కైవల్యోపనిషత్తు

1 అథాశ్వలాయనో భగవన్తం పరమేష్ఠినం పరిసమేత్యోవాచ. 1

సాధనచతుష్టయసంపత్తిని పొందినతరువాత ఆశ్వలాయనుడు భగవంతుడైన బ్రహ్మదేవునియొద్దకు వెళ్ళి ఇట్లడిగెను—

2 అధీహి భగవన్ బ్రహ్మవిద్యాం వరిష్ఠాం
సదా సద్భి స్సేవ్యమానాం నిగూఢామ్,
యయా౽చిరా త్సర్వపాపం వ్యపోహ్య
పరాత్పరం పురుష ముపైతి విద్వాన్. 1

మహాత్మా! శ్రేష్ఠమైనదియు, ఎల్లప్పుడు సజ్జనులచే ఉపాసింపఁ దగినదియు, నిగూఢమైనదియు, దేనిచేత జ్ఞాని సమస్త పాపములను పోగొట్టుకొని పరాత్పరుఁడగు పరమాత్మను పొందునో, అట్టిదియును అగు బ్రహ్మవిద్యను ఉపదేశింపుఁడు.

3 తస్మై స హోవాచ పితామహశ్చ
శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగా దవైహి,

న కర్మణా న ప్రజయా ధనేన
త్యాగే నైకే అమృతత్వ మానశుః. 3

అది విని బ్రహ్మదేవుఁడు ఆశ్వలాయనునకు ఇట్లు బోధించెను: నీవు శ్రద్ధ, భక్తి, ధ్యానము, యోగము అనువానిద్వారా భగవంతుని తెలిసికొనుము. కర్మచేతఁగాని, సంతానముచేతఁగాని, ధనముచేతఁగాని మోక్షము కలుగదు. త్యాగమును ఒక్కదానిచేతనే జ్ఞానులు మోక్షమును పొందిరి.

4 పరేణ నాకం నిహితం గుహాయాం
విభ్రాజతే యద్యతయో విశన్తి, 3

వేదాన్తవిజ్ఞాన సునిశ్చితార్థా
స్సన్న్యాసయోగా ద్యతయ శ్శుద్ధసత్త్వాః. 4

స్వర్గముకంటె శ్రేష్ఠమైనదియు, హృదయగుహయందు ఉండునదియు, ప్రకాశించునదియు అగు ఆ పరబ్రహ్మమును, వేదాంతవిజ్ఞానముచే బాగుగ నిశ్చయింపఁబడియుండు అర్థమును తెలిసికొనినవారును, సన్న్యాసయోగముచేత శుద్ధమైనట్టి అంతఃకరణము కలవారును అగు యతులు పొందుచున్నారు.

5 తే బ్రహ్మలోకేషు పరాన్తకాలే
పరా మృతా త్పరిముచ్యన్తి సర్వే. 4

ఆ యతు లందఱును చివరిజన్మయొక్క అంతమందు బ్రహ్మలోకములందు పరమాత్మను పొంది విముక్తులగుచున్నారు (పునర్జన్మరహితమగు మోక్షమును పొందుచున్నారు).

6 వివిక్తదేశే చ సుఖాసనస్థ
శ్శుచిస్సమగ్రీవ శిరశ్శరీరః,
అత్యాశ్రమస్థ స్సకలేన్ద్రియాణి,
నిరుధ్య భక్త్యా స్వగురుం ప్రణమ్య

7 హృత్పుండరీకం విరజం విశుద్ధం,
విచిన్త్య మధ్యే విశదం విశోకమ్,
అచిన్త్య మవ్యక్త మనంతరూపం
శివం ప్రశాన్త మమృతం బ్రహ్మయోనిమ్,

8 తదాదిమధ్యాన్త విహీన మేకం
విభుం చిదానంద మరూప మద్భుతమ్,
ఉమాసహాయం పరమేశ్వరం ప్రభుం,
త్రిలోచనం నీలకంఠం ప్రశాన్తమ్
ధ్యాత్వా ముని ర్గచ్ఛతి భూతయోనిం
సమస్తసాక్షిం తమసః పరస్తాత్. 5,6,7

ఏకాంతప్రదేశమున సుఖాసనస్థుడై, నిర్మలమనస్కుడై కంఠము, శిరస్సు, దేహము అను నీనిని సమముగ నుంచుకొనినవాడై, ఆశ్రమధర్మములకు అతీతుడై, ఇంద్రియము లన్నిటిని నిగ్రహించి, భక్తితో గురువునకు నమస్కరించి, హృదయకమలమును రజోగుణరహితముగను, పరిశుద్ధముగను భావించి, ఆ హృదయకమల మధ్యమున నిర్మలుడును, దుఃఖరహితుడును, చింతింపనలవి కానివాడును, అగోచరుడును, అనంతరూపుడును, మంగళకరుడును, ప్రశాంతుడును, అమృతస్వరూపుడును, మాయకు కారణ

భూతుఁడును, ఆదిమధ్యాంతరహితుఁడును, అద్వితీయుఁడును, సర్వవ్యాపియు, చిదానందస్వరూపుఁడును, రూపరహితుఁడును, ఆశ్చర్యకరుఁడును, ప్రభువును, త్రినేత్రుఁడును, నీలకంఠుఁడును, శాంతస్వభావుఁడును, పార్వతీసహితుఁడును అగు పరమేశ్వరుని ధ్యానించి ముని యగువాఁడు సర్వసాక్షియు, అజ్ఞానమునకు అన్యమైనదియు, సమస్త ప్రాణులకును ఆదికారణమైనదియు నగు పరమాత్మను పొందుచున్నాఁడు

9 స బ్రహ్మా స శివ స్సేంద్రః
సోఽక్షరః పరమ స్స్వరాట్,
స ఏవ విష్ణు స్స ప్రాణ
స్స కాలోఽగ్ని స్స చంద్రమాః. 8

ఆ పరమాత్మయే బ్రహ్మదేవుఁడు, ఆతఁడే శివుఁడు, ఇంద్రుఁడు నాశరహితుఁడు, ఉత్తముఁడు, స్వయంప్రభువు, విష్ణువు, ప్రాణము, కాలము, అగ్ని, చంద్రుఁడు అయి యున్నాఁడు.

10 స ఏవ సర్వం యద్భూతం యచ్చ భవ్యంసనాతనమ్,
జ్ఞాత్వాతం మృత్యుమత్యేతి నాన్యః పంథా విముక్తయే
9

భూత, భవిష్యత్కాలందుండు సమస్తము ఆ పరమాత్మయే. అతఁడు శాశ్వతుఁడు. ఆ పరమాత్మను తెలిసికొను జ్ఞాని మృత్యువును దాటుచున్నాఁడు. మోక్షమును పొందుటకు ఇంతకంటె వేఱగు మార్గము లేదు.

11 సర్వభూతస్థ మాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని,
సంపశ్యన్ బ్రహ్మపరమం యాతి నాన్యేన హేతునా.
10

సమస్తప్రాణులందును తనను, తనయందు సమస్త ప్రాణులను చూచువాఁడు పరబ్రహ్మమును పొందుచున్నాఁడు. ఇతర కారణములచే పొందుటకు వీలులేదు.

12 ఆత్మాన మరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్,
జ్ఞాన నిర్మథనాభ్యాసా త్పాశం దహతి పండితః. 11

తన మనస్సును క్రిందికట్టెగను, ఓంకారమును పైకట్టెగను చేసికొని జ్ఞానమను మథనము ద్వారా అభ్యాసము ద్వారా జ్ఞాని అజ్ఞానపాశమును దహించివేయుచున్నాఁడు.

13 స ఏవ మాయా పరిమోహితాత్మా
శరీరమాస్థాయ కరోతి సర్వమ్,
స్త్ర్యన్నపానాది విచిత్రభోగై
స్స ఏవ జాగ్రత్పరితృప్తి మేతి. 12

ఆ పరమాత్మయే (జీవరూపమున) మాయచే మోహింపఁబడిన అంతఃకరణము కలవాఁడై, శరీరమును పొంది కార్యము లన్నిటిని చేయుచున్నాఁడు. అతఁడే జాగ్రత్తునందు స్త్రీ. అన్నము పానము మొదలైన విచిత్రములగు భోగములచే పరితృప్తిని పొందుచున్నాఁడు.

14 స్వప్నే తు జీవ స్సుఖదుఃఖభోక్తా
స్వమాయయా కల్పిత జీవలోకే,
సుషుప్తికాలే సకలే విలీనే
తమోఽభిభూత స్సుఖరూప మేతి. 13

స్వప్నమందు జీవుఁడు తనయొక్క మాయచేత కల్పింపఁబడిన సమస్త లోకములందును సుఖదుఃఖములను అనుభవించు

చున్నాఁడు. సుషుప్తికాలమున సమస్తము లయమొంది యుండగా నపుడు అజ్ఞానముచే ఆవరింపఁబడినవాఁడై సుఖరూపమును పొందు చున్నాఁడు.

15 పునశ్చ జన్మాంతర కర్మయోగా
త్స ఏవ జీవః స్వపితి ప్రబుద్ధః,
పురత్రయే క్రీడతి యశ్చ జీవ
స్తతస్తు జాతం సకలం విచిత్రమ్. 14

మరల జన్మాంతరకర్మ సంబంధముచే ఆ జీవుఁడే మేల్కొని తిరిగి సుషుప్తిని పొందుచున్నాఁడు. ఈ ప్రకారముగ మూఁడవస్థల యందును మూఁడు విధములైన దేహములను ధరించి క్రీడించుచుండు జీవునినుండి విచిత్రమైన సమస్త ప్రపంచము కలుగుచున్నది.

16 ఆధార మానంద మఖండబోధం
యస్మిన్ లయం యాతి పురత్రయం చ. 14

సమస్తమునకు ఆధారమును, ఆనందరూపమును, అఖండ బోధస్వరూపమును అగు పరమాత్మయందు మూఁడు దేహములు లయ మొందుచున్నవి.

17 ఏతస్మా జ్జాయతే ప్రాణో మన స్సర్వేంద్రియాణి చ,
ఖం వాయు ర్జ్యోతి రాపః పృథివీ విశ్వస్యధారిణీ. 15

ఆ పరమాత్మనుండి ప్రాణము, మనస్సు, సమస్త ఇంద్రియ ములు, ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, సర్వమును ధరించి యుండు భూమి కలుగుచున్నవి.

18 యత్పరం బ్రహ్మ సర్వాత్మా విశ్వస్యాయతనం మహత్,
సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నిత్యం స త్వమేవ త్వమేవ తత్ **16**

సర్వస్వరూపియు, ప్రపంచమునకు ముఖ్యస్థానమును, సూక్ష్మముకంటె సూక్ష్మమును అగు పరబ్రహ్మమేది కలదో అదియే నీవు. నీవే అది.

19 జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్త్యాది ప్రపంచం యత్ప్రకాశతే,
తద్బ్రహ్మాహమితి జ్ఞాత్వా సర్వబన్ధైః ప్రముచ్యతే. **17**

జాగ్రత్తు, స్వప్నము, సుషుప్తి మొదలగు వానియందు ఏ ప్రపంచము గోచరించుచున్నదో, అది బ్రహ్మమే. 'ఆ బ్రహ్మమే నేను' అని తెలిసికొనువాడు సమస్త బంధములనుండియు విముక్తుం డగును.

20 త్రిషు ధామసు యద్భోగ్యం
భోక్తా భోగశ్చ యద్భవేత్,
తేభ్యో విలక్షణః సాక్షీ
చిన్మాత్రోఽహం సదాశివః. **18**

మూడు అవస్థలయందును అనుభవింపబడునది, అనుభవించువాడు, అనుభవము — అనునవి ఏవి కలవో వానికంటె విలక్షణుండను, సాక్షిని, చిన్మాత్రుండను అగు సదాశివుం డను నేను.

21 మయ్యేవ సకలం జాతం మయి సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్,
మయి సర్వం లయం యాతి తద్బ్రహ్మాద్వయ మస్మ్యహమ్. **19**

నాయందే (ఆత్మయందే) సమస్తము కలుగుచున్నది; నాయందే సమస్తము లయించుచున్నది. అట్టి అద్వయ బ్రహ్మమునే నేను అయియున్నాను.

22 అణోరణీయా నహమేవ తద్వ
న్మహానహం విశ్వమహం విచిత్రమ్,
పురాతనోఽహం పురుషోఽహ మీశో
హిరణ్మయోఽహం శివరూప మస్మి. **20**

నేను అణువుకంటెను సూక్ష్మముగను, మహత్తుకంటెను మహత్తరమయ్యు ఉన్నాను. విచిత్రమైన ఈ ప్రపంచము నేనే. పురాతన స్వరూపుడను నేనే. ఈశ్వరుడను నేనే. నేను జ్యోతిస్స్వరూపుడను, మంగళస్వరూపుడను అయియున్నాను.

23 అపాణి పాదోఽహ మచిన్త్యశక్తిః,
పశ్యా మ్యచక్షు స్స శృణో మ్యకర్ణః,
అహం విజానామి వివిక్తరూపో
న చాస్తి వేత్తా మమ చిత్సదాహమ్. **21**

నేను చేతులు, కాళ్ళు లేనివాడను; చింతింపనలవికాని శక్తి కలవాడను; నేను కన్నులు లేకయే చూచుచున్నాను; చెవులు లేకయే వినుచున్నాను. నేను సమస్తమును ఎఱుగుచున్నాను. నేను ఒకేవిధమైన రూపము కలవాడను. నన్ను తెలిసికొనువాడెవ్వడు లేడు. నేను సదా చిన్మాత్రుడను.

24 వేదై రనేకై రహమేవ వేద్యో
వేదాన్తకృ ద్వేదవిదేవ చాహమ్,

న పుణ్యపాపే మమ నాస్తి నాశో
న జన్మ దేహేన్ద్రియబుద్ధిరస్తి. 22

అనేక వేదములచే తెలియఁబడువాఁడను నేనే. వేదాంత ప్రవర్తకుఁడను నేనే. వేదవేద్యుఁడను నేనే. నాకు పుణ్యపాపములు లేవు. నాకు నాశము లేదు. నాకు జన్మము, దేహము, ఇంద్రియములు, బుద్ధి లేవు.

25 న భూమి రాపో న చ వహ్నిరస్తి
న చానిలో మేఽస్తి న చాంబరం చ,
ఏవం విదిత్వా పరమాత్మరూపం
గుహాశయం నిష్కళ మద్వితీయమ్. 23

నాకు భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అను పంచభూతములు లేవు. హృదయగుహాయందున్నదియు, రూపరహితమైనదియు, అద్వితీయమైనదియు, సమస్తమునకు సాక్షియు, సత్తుఁ అసత్తు లేనిదియు పరిశుద్ధమైనదియు నగు పరమాత్మ స్వరూపమును తెలిసికొనినవారు అట్టి పరమాత్మ స్వరూపమును పొందుచున్నారు.

26 సమస్తసాక్షిం సదసద్విహీనం ప్రయాతి శుద్ధం పరమాత్మ రూపమ్, యః శతరుద్రీయ మధీతే సోఽగ్నిపూతో భవతి...... తస్మాదవిముక్త మాశ్రితో భవతి, అత్యాశ్రమీ సర్వదా సకృద్వా జపేత్. 24

శతరుద్రీయము (యజుర్వేదము)తోఁ జేరిన ఈ ఉపనిషత్తును ఎవఁడు అధ్యయనము చేయునో అతఁడు అగ్నివలె పరిశుద్ధుఁడగును. వాయువువలె నిర్మలుఁడగును. పాతకియు బంగారమును దొంగిలించిన

దోషమునుండియు, మద్యమును త్రాగిన పాతకమునుండియు, బ్రహ్మహత్యాపాపమునుండియు, చేయదగిన దానిని చేయక పోయిన దోషమునుండియు, చేయదగని దానిని చేసిన దోషమునుండియు విడివడి శుద్ధుండగును. కాబట్టి దోషములనుండి విముక్తుండగుటకు దీనిని ఆశ్రయింపవలెను. అత్యాశ్రమియగువాడు దీనిని ఎల్లప్పుడు గాని, లేక ఒకప్పుడుగాని జపింపవలెను.

27 అనేన జ్ఞాన మాప్నోతి సంసారార్ణవ నాశనమ్,
తస్మా దేవం విదిత్వైనం కైవల్యం పదమశ్నుతే,
కైవల్యం పద మశ్నుత ఇతి. 25

కాబట్టి ఈ పరమాత్మను తెలిసికొని జీవుడు సంసార సముద్రమును నశింపజేయునట్టి జ్ఞానమును పొందుచున్నాడు. దానిచే మోక్షమును పొందుచున్నాడు. శాశ్వతసుఖమును పొందుచున్నాడు.

13. జాబాలోపనిషత్తు

1 యదహరేవ విరజే త్తదహరేవ ప్రవ్రజేత్. 4

ఎవడు ఎప్పుడు సంసారమునందు తీవ్ర విరక్తిని జెందునో, అతడు అప్పుడే సన్న్యసింపవలయును.

14. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు

1 జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః 1-8

పరమాత్మను బాగుగా తెలిసికొనినప్పుడు జీవుడు సమస్త పాశములనుండియు విడివడుచున్నాడు.

2 జ్ఞాత్వా దేవం సర్వపాశాపహానిః,
క్షీణైః క్లేశైర్జన్మమృత్యుప్రహాణిః. 1–11

పరమాత్మను తెలిసిన యెడల జీవునకు అవిద్యాది పాశములు తొలఁగిపోయి, క్లేశము క్షయించి జనన మరణాది దుఃఖములు నశించును.

3 ఏతజ్జ్ఞేయం నిత్యమేవాత్మసంస్థమ్,
నాతః పరం వేదితవ్యం హి కించిత్. 1–12

తనయందున్నట్టి పరమాత్మను ఎల్లప్పుడు తెలిసికొనవలెను. ఎఱుఁగఁదగిన వస్తువు దీనికంటె వేఱుగ మఱేదియును లేదు.

4 స్వదేహమరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్,
ధ్యాననిర్మథనాభ్యాసాద్దేవం పశ్యేన్నిగూఢవత్. 1–14

తన దేహమును క్రిందికట్టెగను, ఓంకారమును పైకట్టెగను చేసికొని ధ్యానాభ్యాసమను మథనము గావించి నిగూఢమైయున్న ఆత్మదేవుని దర్శింపవలయును.

5 సర్వవ్యాపినమాత్మానం క్షీరే సర్పిరివార్పితమ్,
ఆత్మవిద్యాతపోమూలం తద్బ్రహ్మోపనిషత్పరం,
తద్బ్రహ్మోపనిషత్పరమితి. 1–16

ఆత్మవిద్యకు, తపస్సునకు మూలభూతమైన పరబ్రహ్మమును పాలయందు నేయివలె, సమస్త జగత్తునందును వ్యాపించియున్నట్లు తెలిసికొని జీవులు బంధరహితులగుచున్నారు.

6 త్రిరున్నతం స్థాప్య సమం శరీరం
హృదీంద్రియాణి మనసా నివేశ్య

బ్రహ్మోడుపేన ప్రతరేత విద్వాన్
స్రోతాంసి సర్వాణి భయావహాని. 2_8

శిరస్సు, కంఠము, శరీరము—అను ఈ మూడింటిని తిన్నగా నిలిపి, ఇంద్రియములను, మనస్సును హృదయమందు స్థాపించి, బ్రహ్మ మనెడు తెప్పచేత భయావహములైన జననమరణాది సంసారమను ప్రవాహములను జ్ఞాని దాటవలెను.

7 ... ... దుష్టాశ్వయుక్త మివ వాహమేనం, విద్వాన్మనో ధారయే తాప్రమత్తః. 2_9

చెడ్డగుఱ్ఱములు కల రథమును సారథి బహుజాగరూకుఁడై నడిపించునట్లు, సాధకుఁడు అప్రమత్తుఁడై మనస్సును జయింపవలెను.

8 ... ... న తస్య రోగో న జరా న మృత్యుః,
ప్రాప్తస్య యోగాగ్నిమయం శరీరమ్. 2_12

యోగాగ్నిమయమైన శరీరము కలవానికి రోగము కాని, వార్ధకము కాని, మరణము కాని ఉండవు.

9 లఘుత్వ మారోగ్య మలోలుపత్వం
వర్ణప్రసాదం స్వరసౌష్ఠవం చ,
గంధశ్శుభో మూత్రపురీష మల్పం,
యోగప్రవృత్తిం ప్రథమాం వదన్తి. 2_13

యోగాభ్యాసమందు ప్రవర్తించిన వానికి శరీరము తేలికగా నుండును. ఆరోగ్యవంతముగా నుండును. ఆశలు లేకుండును. శరీరము ప్రకాశమానమై యుండును. కంఠధ్వని స్పష్టముగానుండును.

శరీరగంధము సువాసనగా నుండును. మూత్ర పురీషములు అల్పముగ నుండును—అని పెద్దలు చెప్పెదరు.

10 యథైవ బింబం మృదయోపలిప్తం
తేజోమయం భ్రాజతే తత్సుధాంతమ్,
త ద్వాత్మతత్త్వం ప్రసమీక్ష్య దేహీ
ఏకః కృతార్థో భవతే వీతశోకః. 2-14

బంగారు విగ్రహములు మొదలైనవి మొదట మట్టి మొదలైనవానిచే పూయఁబడి పిదప అగ్ని మొదలైనవానివలన తేజోమయమై ప్రకాశించునట్లు, సాధకుఁడు ఆత్మతత్త్వమును దర్శించి అద్వితీయుఁడును, ధన్యుఁడును, దుఃఖరహితుఁడ ను అగుచున్నాఁడు.

11 అజం ధ్రువం సర్వ తత్త్వై ర్విశుద్ధం
జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః. 2-15

జన్మరహితమై, నిశ్చలమై, విశుద్ధమైనట్టి ఆత్మదేవుని తెలిసికొని జీవుఁడు సమస్త పాశములనుండియు విడివడుచున్నాఁడు.

12 వేదాహమేతం పురుషం మహాన్త
మాదిత్యవర్ణం తమసః పరస్తాత్,
తమేవ విదిత్వాతిమృత్యు మేతి
నాన్యఃపంథా విద్యతే ఽయనాయ. 3-8

ఆ పరమపురుషుని (పరమాత్మను) మహాత్ముఁడుగను, ప్రకాశస్వరూపుఁడుగను, తమస్సునకు అవలనున్నవాఁడుగను నేను ఎఱుఁగుచున్నాను. ఆతని నెఱిఁగి జీవుఁడు మృత్యువును దాటుచున్నాఁడు. మోక్షమునకు ఇంతకంటె వేఱుమార్గము లేదు.

13 యస్మాత్పరం నాపరమస్తి కించిద్యస్మా
న్నాణీయో న జ్యాయోఽస్తి కశ్చిత్,
వృక్ష ఇవ స్తబ్ధో దివి తిష్ఠత్యేక
స్తేనేదం పూర్ణం పురుషేణ సర్వమ్. 3..9

దేనికంటె శ్రేష్ఠమైనదికాని, హీనమైనదికాని, పెద్దదికాని చిన్నదికాని ఏదియులేదో, ఏది వృక్షమువలె ఆకాశమందు నిలబడి యున్నదో, అట్టి బ్రహ్మముచేత ఈ సమస్త ప్రపంచము పరిపూర్ణమై వ్యాప్తమై యున్నది.

14 తతో యదుత్తరతరం త దరూప మనామయమ్,
య ఏతద్విదు రమృతా స్తే భవన్త్యథేతరే దుఃఖ
మేవాపియన్తి. 3..10

ఈ జగత్తునొక్క కార్యకారణములకంటె శ్రేష్ఠమైనదియు, రూపరహితమైనదియు, తాపత్రయవర్జితమైనదియునగు బ్రహ్మమును ఎఱిఁగినవారు మరణరహితు లగుచున్నారు. తదితరులు దుఃఖమును పొందుచున్నారు.

15 సర్వాననశిరోగ్రీవ స్సర్వభూత గుహాశయః,
సర్వవ్యాపీ స భగవాన్ తస్మాత్సర్వగత శ్శివః. 3..11

ఆ భగవంతుఁడు సమస్త ప్రాణులయొక్క ముఖములును, శిరస్సులును, కంఠములును గలవాఁడై యున్నాఁడు. సర్వ జీవులయొక్క హృదయగుహలందు నివసించుచున్నాఁడు. అతఁడు సర్వవ్యాపి. మంగళస్వరూపుఁడై యలరుచున్నాఁడు.

16 అంగుష్ఠమాత్రః పురుషోఽ న్తరాత్మా
సదా జనానాం హృదయే సన్నివిష్టః,

హృదా మనీషి మనసాభిక్లప్తో
య ఏతద్విదు రమృతా స్తే భవన్తి. 3.13

పరమాత్మ అంగుష్ఠమాత్ర పరిమాణముతో హృదయగుహ యందు వెలయుచున్నాఁడు. అతఁడు పరిపూర్ణుఁడు, సమస్త ప్రాణుల హృదయములం దుండి మనస్సుచే కప్పఁబడి యున్నాఁడు. అతఁడు జ్ఞానమునకు ప్రభువు. ఈ ప్రకార మెఱుఁగువారు మరణము లేనివా రగుచున్నారు.

17 నవద్వారే పురే దేహీ హంసో లేలాయతే బహిః,
వశీ సర్వస్య లోకస్య స్థావరస్య చరస్య చ. 3.18

ఆ దేవుఁడు నవద్వారములుకల శరీర మను పట్టణమందు ఆత్మరూపమున వెలయుచు, స్థావరజంగమాత్మకమైన సకల ప్రపంచమును స్వాధీనము చేసికొని బయటకూడ సంచరించుచున్నాఁడు.

18 మాయాం తు ప్రకృతిం విద్యా
న్మాయినం తు మహేశ్వరమ్,
తస్యావయవ భూతైస్తు
వ్యాప్తం సర్వ మిదం జగత్. 4.10

ప్రకృతి మాయ యనియు, ఆ మాయకు అధిపతి ఈశ్వరుఁడనియు తెలియఁదగినది. ఆ ఈశ్వరునియొక్క అవయవరూపములగు పదార్థములచే ఈ జగత్తు వ్యాప్తమై యున్నది.

19 యో యోనిం యోని మధితిష్ఠ త్యేకో
యస్మి న్నిదం సం చ విచైతి సర్వమ్,
త మీశానం వరదం దేవ మీడ్యం
నిచాయ్యేమాం శాన్తి మత్యన్త మేతి. 4.11

ఆ ఈశ్వరుడు ప్రకృతియగు మాయయందు వసించియున్నాడు. అతడు అద్వితీయుడు; ఈ ప్రపంచమంతయు ఆతని యందే లయమగుచున్నది. ఆతడే ముక్తి నొసంగువాడు, స్తుతింపదగువాడు, దేవుడు. అట్టి ఈశ్వరుని బాగుగ విచారించి తెలిసికొనువాడు పరమ శాంతిని (మోక్షమును) పొందుచున్నాడు.

20 సూక్ష్మాతిసూక్ష్మం కలిలస్య మధ్యే
విశ్వస్య స్రష్టార మనేకరూపమ్,
విశ్వస్యైకం పరివేష్టితారం
జ్ఞాత్వా శివం శాన్తి మత్యన్త మేతి. **4-14**

ఈ ప్రపంచమునందు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమై వెలయువాడును, జగత్తునొక్క సృష్టికర్తయు, అనేక రూపములు కలవాడును, అద్వితీయుడును, ప్రపంచమంతయు వ్యాపించియున్నవాడును, మంగళస్వరూపుడును అగు పరమేశ్వరుని తెలిసికొని మనుజుడు పరమశాంతిని పొందుచున్నాడు.

21 స ఏవ కాలో భువనస్య గోప్తా
విశ్వాధిప స్సర్వభూతేషు గూఢః,
యస్మి న్యుక్తా బ్రహ్మర్షయో దేవతాశ్చ
త మేవం జ్ఞాత్వా మృత్యుపాశాం శ్ఛినత్తి. **4-15**

ఆ పరమాత్మయే కాలస్వరూపుడును, లోకమును సంరక్షించువాడును, జగత్పరిపాలకుడును, సమస్త ప్రాణులందును నిగూఢముగ నున్నవాడును, ఋషులు, దేవతలు ధ్యానించునట్టి దేవుడును అయియున్నాడు. ఆతని నెఱిగి జనులు మృత్యుపాశమును ఛేదించివేయుచున్నారు.

22 ఘృతాత్పరం మణ్డమివాతి సూక్ష్మం
జ్ఞాత్వా శివం సర్వభూతేషు గూఢమ్,
విశ్వస్యైకం పరివేష్టితారం
జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః 4-16

ఘృతముకంటెను అతి సూక్ష్మమైనవాఁడును, సమస్తప్రాణులందును నిగూఢముగ నున్నవాఁడును, అద్వయరూపుఁడును, ప్రపంచమంతయు వ్యాపించియున్నవాఁడును అగు ఆత్మదేవుని ఎఱిఁగి మనుజుఁడు సమస్త పాశములనుండియు విడివడుచున్నాఁడు.

23 నైవస్త్రీ న పుమా నేష నైవ చాయం నపుంసకః,
యద్యచ్ఛరీర మాదత్తే తేన తేన స యుజ్యతే. 5-10

ఆ పరమాత్మ స్త్రీ కాదు, పురుషుఁడు కాదు, నపుంసకుఁడు కాదు. ఏ యే దేహములం దాతఁడు ప్రవేశించునో, ఆ యా శరీరములతోఁ గూడియుండును.

24 యదా చర్మవదాకాశం వేష్టయిష్యన్తి మానవాః,
తదా శివ మవిజ్ఞాయ దుఃఖస్యాన్తో భవిష్యతి. 6-20

ఆకాశమును చర్మమువలె చుట్టచుట్టు టెట్లు శక్యము కాదో అట్లే పరమాత్మ నెఱుఁగక దుఃఖముగొఱకు నాశము కానేరదు.

25 యస్య దేవే పరాభక్తి ర్యథా దేవే తథా గురౌ,
తస్యైతే కథితా హ్యర్థాః ప్రకాశన్తే మహాత్మనః 6-23

ఎవనికి భగవంతునియందు విశేషభక్తి కలదో, అట్లే గురువునందును కలదో, అట్టి మహాత్మునకు ఉపదేశింపఁబడిన ఈ బోధలన్నియు చక్కఁగా ప్రకాశించును. (అనుభవమునకు వచ్చును.)

15. హంసోపనిషత్తు

1 … … బ్రహ్మచారిణే శాన్తాయ దాన్తాయ
గురుభక్తాయ హంస హంసేతి.

'హంస, హంస' అని పరమహంస స్వరూపమును (భగవత్స్వరూపమును) సదా ధ్యానించునట్టియు, ఇంద్రియ నిగ్రహము గలిగినట్టియు, గురుభక్తుండును అగు బ్రహ్మనిష్ఠునకు జ్ఞానము బోధింపఁబడుచున్నది.

2 సర్వేషు దేహేషు వ్యాప్యవర్తతే, యథా హ్యగ్నిః,
కాష్ఠేషు తిలేషు తైలమివ విదిత్వా న మృత్యు మేతి-

కొయ్యయందు అగ్నివలెను, నువ్వులందు నూనెవలెను, సమస్త దేహములందును వ్యాపించియున్న పరమాత్మను తెలిసికొనినవాఁడు మృత్యువును (జనన మరణములను) పొందఁడు;

3 …… తస్మిన్మనో విలీయతే మనసి గతే సంకల్ప వికల్పే దగ్ధే పుణ్యపాపే సదాశివః శక్త్యాత్మా సర్వత్రావస్థితః స్వయంజ్యోతిః శుద్ధో బుద్ధో నిత్యోనిరఞ్జనః శాన్తః ప్రకాశత ఇతి వేదప్రవచనమ్, వేదప్రవచనమ్,

జ్ఞానముచేత మనస్సు లయింపఁబడఁగా, మనస్సునందలి సంకల్పవికల్పములు తొలఁగిపోఁగా, పుణ్యపాపములు(జ్ఞానాగ్నిచేత) దగ్ధములు కాఁగా, సర్వశక్తిస్వరూపుఁడును, సర్వత్ర వెలయుచుండువాఁడును, స్వయంజ్యోతి స్వరూపుఁడును, శుద్ధుఁడును, బుద్ధుఁ

డును, నిత్యుఁడును, నిరంజనుఁడును, శాంతుఁడును అగు సదాశివుఁడు (పరమాత్మ) ప్రకాశించుచున్నాఁడు (అనుభూతుఁ డగుచున్నాఁడు)

16. ఆరుణికోపనిషత్తు

1 ...ఔషధవ దశనమాచరే దౌషధవ దశనం ప్రాశ్నీయా ద్యథాలాభ మశ్నీయాత్ బ్రహ్మచర్య మహింసాం చాపరిగ్రహం చ సత్యం చ యత్నేన హే రక్షత హే రక్షత హే రక్షత ఇతి. 3

ఔషధమును స్వీకరించునట్లు భోజనమును (మితముగ) భుజింపవలెను. బ్రహ్మచర్యమును, అహింసను, అపరిగ్రహమును, సత్యమును ప్రయత్నపూర్వకముగ తప్పక రక్షింపవలయును (అవలంబించవలెను),

2 ... కామక్రోధహర్షరోషలోభమోహమదమాత్సర్య దంభ దర్పేచ్ఛాసూయా మమత్వాహంకారాదీ నపి పరిత్యజేత్. 4

కామము, క్రోధము, హర్షము, రోషము, లోభము, మోహము, మదము, మాత్సర్యము, దంభము, దర్పము, ఇచ్ఛ, అసూయ, మమత్వము, అహంకారము మున్నగువానిని పరిత్యజించవలెను.

17. గర్భోపనిషత్తు

1 ఋతుకాలే సంప్రయోగత ఏకరాత్రోషితం కలలం భవతి.

2 సప్తరాత్రోషితం బుద్బుదం భవ త్యర్ధమాసాభ్యన్తరేణ పిణ్డో భవతి. మాసాభ్యన్తరేణ కఠినో భవతి. మాసద్వయేన శిరః కురుతే మాసత్రయేణ పాదప్రదేశో భవత్యథ చతుర్థే మాసే జఠరకటిప్రదేశో భవతి. పఞ్చమే మాసే పృష్ఠవంశో భవతి. షష్ఠేమాసి నాసాక్షి శ్రోత్రాణి భవన్తి. సప్తమే మాసే జీవసంయుక్తో భవ త్యష్టమే మాసే సర్వసంపూర్ణో భవతి. నవమే పివతే.

ఋతుకాలమున సంయోగానంతరము ఒక్క రాత్రియుండెనేని (శుక్లశోణిత పదార్థము) ముద్ద అగుచున్నది. ఏడు రోజులు ఉండినచో బుగ్గ అగుచున్నది. పదునైదు దినములకు పిండమగుచున్నది. ఒక నెలకు గట్టియగుచున్నది. రెండు నెలలకు కాళ్ళు కలుగుచున్నవి. నాలుగు నెలలకు కడుపు, నడుము కలుగుచున్నవి. ఐదవ నెల వెన్నెముక కలుగుచున్నది. ఆఱవ నెల ముక్కు, కన్నులు, చెవులు కలుగుచున్నవి. ఏడవ నెల ప్రాణము కలుగుచున్నది. ఎనిమిదవ నెల శరీరముయొక్క అవయవములన్నియు సంపూర్ణముగ కలుగును. తొమ్మిదవ నెల సంచరించుచున్నది.

3 పఞ్చాత్మకస్సమర్థః పఞ్చాత్మక తేజసాద్ధి గన్ధరసశ్చ సమ్యజ్ఞానాద్ధ్యానాదక్షర మోంకారం చింతయతి తదేప చైకాక్షరం జ్ఞాత్వాష్టౌ ప్రకృతయః షోడశ వికారాశ్శరీరే తస్యైవ దేహినోఽథ నవమే మాసే సర్వలక్షణ జ్ఞానకరణ సంపూర్ణో భవతి. పూర్వజాతిం స్మరతి శుభాశుభం చ కర్మ విందతి.

గర్భస్థమగు శిశువు పంచభూతస్వరూపుఁడును, సమర్థుఁడును అగుచున్నాఁడు. పంచేంద్రియములతోఁగూడి అతఁడు గంధరసాదులను ఎఱుఁగుచున్నాఁడు. మంచి జ్ఞానముచేతను, ధ్యానముచేతను ఓంకారమును ఎఱుఁగుచున్నాఁడు. పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన ఆ ఏకాక్షరమును (ప్రణవమును) తెలిసికొనుచున్నాఁడు. ఈ శరీరమునందు ఎనిమిది ప్రకృతులును, పదునాఱు వికారములును కలవు. తొమ్మిదవ నెలయందు అన్ని లక్షణములును పూర్తియగుచున్నవి. అత్తఱి జీవుఁడు తన పూర్వపుజాతిని, పూర్వకర్మను, చేయఁబోవుకర్మను, మంచికర్మను, చెడ్డకర్మను తెలిసికొనుచున్నాఁడు.

4 నానాయోని సహస్రాణి దృష్ట్వాచైవ తతో మయా,
ఆహారా వివిధా భుక్తాః పీతాశ్చ వివిధాః స్తనాః.

(అపుడు గర్భస్థజీవుఁడు ఈ ప్రకారముగ చింతన చేయుచున్నాఁడు—) నేను అనేక (స్త్రీ) యోనులను చూచినాను. అనేకములైన ఆహారములను భుజించితిని. అనేక స్తనములద్వారా క్షీరమును పానము చేసితిని.

5 జన్మభూమిర్హి సర్వాభూ శ్మశ్మశానమపి మే పురా,
చతురశీతి లక్షేషు యోనిభేదేషు చాభవమ్.

నాకు సమస్త భూమియు జన్మభూమిరో. సమస్తభూమియు శ్మశానమే. నేను ఎనుబదినాలుగు లక్షల యోనిభేదములందు జన్మించితిని.

6 జాతశ్చాస్మి మృతశ్చాస్మి సంసారేస్మి పునః పునః,
జన్మమృత్యూ పునర్జన్మ పునర్మృత్యుః పునర్జనిః.

ఎన్ని యోసార్లు పుట్టితిని, ఎన్ని యోసార్లు చచ్చితిని. ఎన్ని యోసార్లు సంసారినై యుంటిని. పుట్టుట, చచ్చుట, మరల పుట్టుట, చచ్చుట ఈ ప్రకారముగ నా కాలము గడచిపోయినది.

7 గర్భవాసే మహద్దుఃఖం మోహో దుఃఖం చ జన్మసు,
బాల్యే దుఃఖం తథా శోకః పారవశ్యం చ మూఢతా

గర్భవాసము మహాదుఃఖకరమైనది—జన్మల నెత్తుటయందలి మోహము మహాదుఃఖకరమైనది. బాల్యమునందు దుఃఖము, శోకము పరవశత్వము, మూఢత్వము కలుగుచున్నవి.

8 హితాకరణ మాలస్య మహితాచరణం తథా,
యౌవనే విషయాసక్తి స్తాపత్రయనిపీడితః,

యౌవనమునందు హితకార్యములు చేయక పోవుటయు, సోమరితనము, అహితకార్యముల నాచరించుట, విషయాసక్తి, తాపత్రయముచే బాధింపబడుట సంభవించుచున్నవి.

9 చిన్తారోగశ్చ వార్ధక్యే మరణే తు మహద్భయమ్,
ఆశయా చాభిమానేన కామక్రోధాది సంకటే,
అత్యుత్కటే మహద్దుఃఖ మస్వతంత్రశ్చ దుఃఖితః

వార్ధక్యమునందు చింతయు, రోగములు కలుగుచున్నవి. మరణమునందు మహాభయము జనించుచున్నది. ఆశ చేతను, అభిమానముచేతను అధికమైన కామక్రోధాదుల సంకటమునందు తగుల్కొనుటచేతను, అస్వతంత్రతచేతను మిక్కిలి దుఃఖము కలుగుచున్నది,

10 దుఃఖబీజమిదం జన్మ దుఃఖరూపం చ దుస్సహమ్,
నివృత్తిధర్మో నోపాత్తో న యోగజ్ఞానసాధనమ్.

ఈ జన్మము దుఃఖమునకు కారణమైయున్నది. దుఃఖరూపమైనది. మిగుల సహింపరానిదై యున్నది. నేను నివృత్తి ధర్మ

మును ఏమియు చేయలేదు. యోగము యొక్క గాని, జ్ఞానము యొక్క గాని సాధన మేమియు చేయలేదు.

11 అహో దుఃఖోదధౌ మగ్నో న పశ్యామి ప్రతి
క్రియామ్,

ధిగజ్ఞానం ధిగజ్ఞానం ధిక్కామక్రోధసంకటమ్.

అహా! దుఃఖసముద్రమున నేను మునిగియున్నాను. దీనికి ప్రతీకార మేమియు ఎఱుఁగకయున్నాను. అజ్ఞానమునకు మరల మరల ధిక్కారమగుగాక! కామక్రోధసంకటమునకు ధిక్కారమగు గాక!

12 సంసారశృంఖలం ధిగ్ధిగాచార్యా జ్ఞానమాప్నుయామ్
యది యోన్యాః ప్రముంచామి సాంఖ్యం యోగం
సమాశ్రయే.

సంసారమను గొలుసునకు ధిక్కారమగుగాక! ఈ గర్భము నుండి బయటకు వచ్చినపిదప సద్గురువును ఆశ్రయించి జ్ఞానమ్మును బొందెదను. ఈ యోని ద్వారమునుండి వెలువడినచో నేను సాంఖ్య యోగమును తెప్పక ఆశ్రయించెదను.

13 అశుభక్షయకర్తారం ఫలముక్తిప్రదాయకమ్.
యోన్యాం యది ప్రముంచామి తం ప్రపద్యే
మహేశ్వరమ్.

ఈ యోని ద్వారమునుండి. నేను బయటకు వచ్చినచో, అశుభమును తొలగించువాఁడును, మోక్షఫలము నొసంగు వాఁడును అగు మహేశ్వరుని శరణుఁబొందెదను.

14 అశుభక్షయకర్తారం పురుషార్థప్రదాయినమ్,
యది యోన్యాః ప్రముంచామి ప్రపద్యే
జగదీశ్వరమ్.

ఈ యోనిద్వారము నుండి నేను బయటకు వచ్చినచో, అశుభమును తొలఁగించువాఁడును, పురుషార్థముల నొసంగువాఁడును అగు జగదీశ్వరుని శరణుఁబొందెదను.

15 సర్వశక్తిం చిదాత్మానం సర్వకారణకారణమ్,
యది యోన్యాః ప్రముచ్యేయం ప్రపద్యే పరమే
శ్వరమ్
గర్భం పశుపతిం రుద్రం మహాదేవం జగద్గురుమ్.

ఈ యోని నుండి నేను బయటకు వచ్చినచో, సర్వశక్తిమంతుఁడును, సర్వకారణములకును కారణభూతమైనవాఁడును, భర్గుఁడును, పశుపతియు, రుద్రుఁడును, మహాదేవుఁడును, జగద్గురువును అయిన పరమేశ్వరుని శరణుఁబొందెదను.

16 యోనిబన్ధాత్ప్రముచ్యేయం యది తప్స్యే మహత్తపః

ఈ యోని బంధమునుండి వెలువడినచో గొప్పతపస్సు నాచరించెదను.

17 గర్భవాసాత్ప్రముచ్యేయం యది విష్ణుం భజే హృది
అమృతపద మానందం నారాయణ మనామయమ్.

ఈ గర్భవాసమునుండి బయటకు వచ్చినచో అమృతత్వమును మోక్షమును) కలుగఁజేయువాఁడును, ఆనందరూపుఁడును, అనామయుఁడును, నారాయణుఁగను అగు విష్ణువును హృదయ మందు ధ్యానించెదను.

**18 మాతృకుక్షౌ నిబద్ధోఽస్మి ముచ్యే యద్యద్య బన్ధనైః,
వాసుదేవం ప్రతీక్షామి భగవన్త మనన్యధీః.**

నేనిపుడు తల్లిగర్భమందు బంధింపఁబడి యున్నాను. ఈబంధనములనుండి విడుదలయైనచో భగవంతుఁడగు వాసుదేవుని అనన్యచిత్తముతో భజించి సంతోషపఱచెదను.

**19 పురా పరజనస్యార్థే కృతంకర్మ శుభాశుభమ్,
ఏకాకీ తేన దహ్యామి గతాస్తే ఫలభాగినః.**

పూర్వము నేను ఇతరులకొఱకై కర్మలనుచేసితిని. ఇప్పుడు ఒంటరిగనే బాధింపఁబడుచున్నాను. ఫలమును బొందినవారందఱును వెడలిపోయిరి.

**20 నాస్తిక్యేన భయం త్యక్త్వా పాపా న్యకరవం పురా.
భుంజామి తత్ఫలం హ్యద్య భవిష్యా మ్యాస్తిక స్త్వితః,**

పూర్వము నేను నాస్తికుఁడనై భయమును వదలి అనేకపాపములను చేసితిని. ఇప్పు డా పాపఫలమును అనుభవించుచున్నాను. ఇఁక మీఁదట నేను ఆస్తికుఁడనై యుండెదను.

**21 ఏవం నానావిధా నర్థా న్పరిచిన్త్య ముహుర్ముహుః,
శశ్వత్సాంసారికం దుఃఖం స్మృత్వా నిర్వేద మాప్య చ.**

అవిద్యాకామకర్మాద్యై ర్ముహ్యతే జన్తు రాంతరః,

ఈ ప్రకారముగ అనేకవిధములైన అనర్థములను గుఱించి మాటి మాటికి చింతనచేసి, జనన మరణరూప సంసారదుఃఖమును పలుమార్లు సంస్మరించి గర్భమందలి జీవుఁడు వైరాగ్యమునుబొందిం

అజ్ఞానము, కామము, కర్మము మున్నగువానిచే మోహము నొందుచున్నాడు.

22 స వై జంతుః స్త్రీయోనిశతం గత్వా యోనిద్వారముపేత్య ముముక్షుర్యతతే, తత్రాశక్తో యంత్రేణపీడ్యతే మహతా దుఃఖేన క్లిశ్యతి పిష్యతే చ ప్రసూతివాతేన, జాతమాత్రస్తు వైష్ణవేన వాయునా సంస్పృశ్యతే, తథా న స్మరతి నైవ కించన పారత్రికం, నా పరోక్షదృగ్భవతి.

ఆ జీవుడు వందలకొలది స్త్రీల యోనిద్వారములను పొంది యున్నాడు. ఇపుడు ఆ యోని ద్వారమునుండి విడుదల పొందుటకు ప్రయత్నించుచున్నాడు. అట్లు విడుదలపొందుటకు శక్తిలేనివాడై యంత్రము నందు తగుల్కొనినట్లు పీడింపబడుచున్నాడు. దుఃఖాతిశయముచే క్లేశము నొందుచున్నాడు. ప్రసవవాయువుచేత పీడింపబడుచున్నాడు. జనన మొందినవెంటనే అతడు వైష్ణవవాయువుచే వ్యాపింపబడుచున్నాడు. అప్పటి అతడు పరలోకసాధనను దేనిని స్మరింపుటలేదు. అప్పుడు అపరోక్షజ్ఞానము లేక యుండును.

23 భూమి సంస్పర్శనా జ్జన్తు రుగ్రదృక్పామరో భవేత్ జలసంస్పర్శనాదూర్ధ్వం దృగ్దోష స్తస్య నశ్యతి.

భూమియొక్క స్పర్శఅయిన వెంటనే జీవుడును క్రూరదృష్టి కలవాడును, పామరుడును అగుచున్నాడు. జలముచే కడుగబడిన తరువాత అతనికి ఆ దృష్టిదోషము తొలగుచున్నది.

24 స హ వై జాతస్య జన్మమరణ కర్మశుభాశుభసాధన స్మృతిర్వాసనాశ్చ నిగూహితా భవన్తి.

జీవుడు ఉత్పత్తి తరువాత అతనికి జననము, మరణము, కర్మము, శుభాశుభ సాధనములు అను ఈ ప్రకృతిసంబంధమైన విషయము లెవ్వియును గోచరించుటలేదు. అతనికి వాసనలు అన్నియు [illegible] ముక్తుడగుచున్నాడు.

25 తస్మిన్ లోమ్నాం ఋష్టా కోటయః స్త్రింశతి సప్త శతం సహస్రాణ్యయు శతాని హృదయ పలాన్యష్టౌ ద్వాదశ పలా జిహ్వా పిత్తం ప్రస్థం కఫస్యాఢకం శుక్లం కుడపం మేదః ప్రస్థౌ ద్వౌ సర్వం సశల్యం విజ్ఞాయ యథా గర్భగ స్సుషుమ్నా ప్రతిష్ఠితో భూయో జన్తు ర్వివేకీ ముచ్యతే స పునశ్శరీరం ప్రాప్నోతి.

ఈ శరీరమందు ఎనుబదిరెండు [illegible] నాడులు, ఎనుబదివందల సంధులు, [illegible] వందల నరములు కలవు. [illegible] ఎనిమిదిపలములు, [illegible] పలములు, [illegible] కఫము [illegible], [illegible] గర్భమందలి జీవుడు సుషుమ్న [illegible] [illegible].

26 అన్నస్థూల శ్చాపి సంచారిణా ఘటాంశః ప్రతిపత్త మూత్ర త్పురీషయోః వాసం యథా నరకే తద్వదిహైవ శరీరే.

27 ఇవేత త్పరిమాణం పరిజ్ఞాయ నిర్విద్యా దిత వైష్ణవ లాయం మోక్షశాస్త్రం పరిసమాప్తం, వైష్ణవాలయం మోక్షశాస్త్రం పరిసమాప్త మిత్యుపనిషత్.

అట్లుగాక, అజ్ఞానముచే సంసారమును పొందువానికి కీటక మునకువలె నరకములో సమానమైన ఈ దేహమందు, మూత్రపురీష పానము చేయు దుస్థితికలుగును. ఈతత్త్వము నెఱిఁగినచో జీవుఁడు విరక్తిఁజెందును—అని పిప్పలాద మహర్షి చెప్పెను.

18. నారాయణోపనిషత్తు

1 అథ నిత్యోనారాయణః, బ్రహ్మానారాయణః, శివశ్చ నారాయణః, శక్రశ్చ నారాయణః, ద్యావా పృథివ్యౌ చ నారాయణః, కాలశ్చ నారాయణః దిశశ్చ నారాయణః, ఊర్ధ్వం చ నారాయణః, అధశ్చ నారాయణః, అంతర్బహిశ్చ నారాయణః, నారాయణ ఏ వేదం సర్వం యద్భూతం యచ్చభవ్యం, నిష్కళంకో, నిరంజనో, నిర్వికల్పో నిరాఖ్యాతశ్శుద్ధో దేవ ఏకో నారాయణః న ద్వితీయోఽస్తి కశ్చిత్, య ఏవం వేద స విష్ణురేవ భవతి, స విష్ణురేవ భవతి. 2

నారాయణుఁడు నిత్యుఁడు. బ్రహ్మదేవుఁడు నారాయణుఁడే, శివుఁడు నారాయణుఁడే, ఇంద్రుఁడు నారాయణుఁడే, భూమ్యాకాశములు నారాయణుఁడే, కాలతత్త్వము నారాయణుఁడే, దశదిక్కులు నారాయణుఁడే, ఊర్ధ్వభాగమున ఉన్నదంతయు నారాయణుఁడే, అధోభాగమున ఉన్నదంతయు నారాయణుఁడే, మధ్యభాగమున ఉన్నదంతయు నారాయణుఁడే, బాహ్యాభ్యంతరములయందున్నదంతయు నారాయణుఁడే. ఈ సమస్తము నారాయణుఁడే, భూత భవిష్య ద్వర్తమానము లన్నియు నారాయణుఁడే, నారాయణుఁగు

నిష్కళంకుడు, నిరంజనుడు, నిర్వికల్పుడు, వాక్కు చే నిర్వచింప శక్యము కానివాడు, శుద్ధుడు, దేవుడు, అద్వితీయుడు, అతడు తప్ప మరిరొకడు ఎవడును లేడు—ఈ ప్రకారముగ తెలిసికొనువాడు విష్ణువే (నారాయణుడే) యగుచున్నాడు.

2 ఓ మిత్యగ్రే వ్యాహరేత్, నమ ఇతి పశ్చాత్, నారాయణాయేత్యుపరిష్టాత్, ఓ మిత్యేకాక్షరం, నమ ఇతి ద్వే అక్షరే, నారాయణా యేతి పంచాక్షరాణి, ఏతద్వై నారాయణస్యాష్టాక్షరం పదం. యోహవై నారాయణస్యాష్టాక్షరం పదమధ్యేతి, అనపబ్రువ స్సర్వ మాయురేతి, విందతే ప్రాజాపత్యగ్ం రాయస్పోషం గౌపత్యం తతోఽమృతత్వ మశ్నుతే తతోఽమృతత్వ మశ్నుత ఇతి, య ఏవం వేద. 3

మొదట 'ఓమ్' అని ఉచ్చరించవలెను. తరువాత 'నమః' అని ఉచ్చరించవలెను. పిమ్మట 'నారాయణాయ' అని ఉచ్చరించవలెను. 'ఓమ్' అను అక్షరము ఒకటి 'నమః' అను అక్షరములు రెండు, 'నారాయణాయ' అను అక్షరములు ఐదు. ఇదియే శ్రీనారాయణ అష్టాక్షర మహామంత్రము. ఎనిమిది అక్షరములుకల ఈ మంత్రమును ఎవడు భక్తి శ్రద్ధలతో, ప్రీతితో, విశ్వాసముతో స్మరణము చేయునో అతడు దీర్ఘాయుస్సు కలవాడగును; ప్రజాపతిత్వమును పొందును. స్వర్గాధిపత్యమును బడయును. ధనధాన్యాది ఐశ్వర్యమును, సంపదను పొందును. ఎవడు దీని తెలుసుకొనునో అతడు అమృతత్వమును (మోక్షమును) బడయుచున్నాడు.

3 ......ప్రత్యగానందం బ్రహ్మపురుషం ప్రణవస్వరూపమ్ అకార ఉకారో మకార ఇతి తా అనేకధా సమ

భవ త్తదేతదోమితి యముక్త్వా ముచ్యతే యోగీ జన్మ సంసారబంధనాత్. ఓం నమోనారాయణాయేతి మంత్రోపాసకః వైకుంఠభువనం గమిష్యతి.

బ్రహ్మణ్యో దేవకీపుత్రో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనః, బ్రహ్మణ్యః పుండరీకాక్షో బ్రహ్మణ్యో విష్ణురచ్యుత ఇతి. సర్వభూతస్థమేకం వై నారాయణం కారణ పురుష మకారణం పరంబ్రహ్మోమ్. 4

'అ'కార, 'ఉ'కార 'మ'కారములను ఈ మూడక్షరములును కలసి 'ఓమ్' అను ప్రణవ మగుచున్నవి. ఈ ప్రణవమునకు అర్థము ప్రత్యగానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మము. ఈ ఓంకారమును అర్థయుక్తముగా స్మరణచేయు యోగి జనన మరణ రూప సంసారబంధనము నుండి విడివడు చున్నాడు. 'ఓమ్ నమో నారాయణాయ' అను అష్టాక్షర మంత్రమును ఉపాసించువాడు వైకుంఠలోకమును పొందుచున్నాడు. సర్వవ్యాపకమగు ఆ పరబ్రహ్మ హృదయ పుండరీకమందు విజ్ఞానఘనమై, అంతర్యామిగా, అంతరాత్మగా ప్రకాశించుచున్నది. అది మెఱుపువలె ప్రకాశమానమైనది. పరబ్రహ్మస్వరూపుండగు నారాయణుడు బ్రహ్మణ్యుడు. దేవకీపుత్రుడు, మధుసూదనుడు. సమస్తప్రాణులందును ఒక్కడే నారాయణుడు అంతర్యామియై వెలుగొందుచున్నాడు. అతడు సర్వవ్యాపియై ఈ సమస్త ప్రపంచమునకు కారణభూతుడై, తనకు వేఱొక కారణ మేదియు లేనివాడై వెలయుచున్నాడు.

19. పరమహంసోపనిషత్తు

1 యచ్చిత్తం తత్సదా మయ్యేవావతిష్ఠతే తస్మా దహం చ తస్మిన్నేవావస్థీయతే.

పరమహంసయగువాఁడు తనచిత్తమును నాయందే (భగవంతుని యందే) స్థాపించును. కావున నేనును అతనియందు ఉండు చున్నాను.

2 సర్వకర్మాణి సన్న్యస్యాయం బ్రహ్మాణ్డం చ హిత్వా...

పరమహంస సమస్తకర్మలను త్యజించి బ్రహ్మాండమును (బ్రహ్మాండభావనను) కూడ వదలినవాఁడై (ఆత్మపరాయణుఁడై) యుండును.

3 స్వవపుః కుణప మివ దృశ్యతే

పరమహంస తనదేహమును శవము వలెనే (జడముగ) చూచును.

4 సర్వా న్కామా న్పరిత్యజ్య అద్వైతే పరమే స్థితిః.

పరమహంస కోరిక లన్నింటిని త్యజించినవాఁడై అద్వైతపరమాత్మయందు మనస్సును స్థాపించియుండును.

5 జ్ఞానదండో ధృతో యేన ఏకదండీ స ఉచ్యతే.

జ్ఞానదండమును ఎవఁడు ధరించునో అతఁడు 'ఏకదండి' సన్న్యాసి యనఁబడును.

6 కాష్ఠదండో ధృతో యేన సర్వాశీజ్ఞానవర్జితః
తితిక్షా జ్ఞానవైరాగ్యశమాదిగుణవర్జితః
భిక్షామాత్రేణ యోజీవేత్స పాపీ యతివృత్తిహా.

ఎవఁడు కేవలము కాష్ఠదండమును మాత్రము గ్రహించినవాఁడును, ప్రాపంచిక భోగము లన్నింటిని అనుభవించువాఁడును, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము లేనివాఁడును, తితిక్ష (ఓర్పు), జ్ఞానము, వైరా

గ్యము, శమదమాదిగుణములు లేనివాఁడును, భిక్షాచరణ మాత్ర ముతో కాలమును గడుపువాఁడును అయియుండునో అతఁడు పాపియు యత్యాశ్రమవృత్తిని నశింపఁజేసినవాఁడును అగును.

20. అమృతబిందూపనిషత్తు

1 ఓమ్ మనోహి ద్వివిధం ప్రోక్తం శుద్ధం చాశుద్ధమేవ చ
అశుద్ధం కామసంకల్పం శుద్ధం కామవివర్జితమ్. 1

మనస్సు శుద్ధమనియు, అశుద్ధమనియు రెండువిధములుగా చెప్పఁబడినది. కోరికలుకల మనస్సు అశుద్ధమును, కోరికలులేని మనస్సు శుద్ధమును అగును.

2 మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బన్ధమోక్షయోః,
బన్ధాయ విషయాసక్తం ముక్త్యై నిర్విషయం స్మృతమ్. 2

మనుజుల మోక్ష—బంధ, మోక్షములకు కారణము మనస్సే అయి యున్నది. విషయములందు ఆసక్తమైయున్న మనస్సు బంధమును, విషయరహితమైన మనస్సు మోక్షమును పొందును.

3 యతో నిర్విషయస్యాస్య మనసో ముక్తి రిష్యతే,
అతో నిర్విషయం నిత్యం మనఃకార్యం ముముక్షుణా. 3

విషయాసక్తముకాని మనస్సునకు మోక్షము కలుగునని చెప్పఁబడినందువలన ముముక్షువు నిత్యము తన మనస్సును విషయ రహితముగా చేయవలయును.

4 నిరస్తవిషయాసంగం సంనిరుద్ధం మనోహృది,
యదాయాత్యాత్మనో భావం తదా తత్పరమంపదమ్. 4

విషయములందలి ఆసక్తిని వదలి హృదయమందు చక్కగా నిరోధింపబడి ఎప్పుడు మనస్సు సదా ఆత్మస్వరూప మహిమను పొందునో అప్పుడది ఉత్తమమైన పదము (స్థానము) అనంబడును.

5 తావదేవ నిరోద్ధవ్యం యావద్ధృది గతం క్షయమ్,
ఏతజ్జ్ఞానం చ ధ్యానం చ శేషో న్యాయశ్చ విస్తరః 5

హృదయమందలి సంకల్పములు క్షయ మగునంతవరకు మనస్సును నిరోధింపవలయును. ఇదియే ధ్యానము; ఇదియే యోగము. తక్కిన న్యాయములు (శాస్త్రము) గ్రంథవిస్తారము లనంగలవు.

6 తదేవం నిష్కళం బ్రహ్మ నిర్వికల్పం నిరంజనమ్,
తద్బ్రహ్మాహమితి జ్ఞాత్వా బ్రహ్మసంపద్యతే ధ్రువమ్ 8

ఆ బ్రహ్మము నిష్కళము, నిర్వికల్పము, నిరంజనము గా యున్నది. ఆ బ్రహ్మమే 'నేను' అని తెలిసికొనిన యతిల మనుజుడు సత్యముగా బ్రహ్మమే యగుచున్నాడు.

7 నిర్వికల్ప మనన్తం చ హేతుదృష్టాన్తవర్జితమ్,
అప్రమేయ మనాద్యం చ యజ్జ్ఞాత్వా ముచ్యతే బుధః. 9

నిర్వికల్పమై, అనంతమై, కారణవర్జితమై, దృష్టాంతరహితమై అప్రమేయమై, అనాదియైనట్టి ఆ బ్రహ్మమును తెలిసికొని జ్ఞాని బంధమునుండి విడివడుచున్నాడు.

8 న నిరోధో న చోత్పత్తిర్న బద్ధో న చ సాధకః,
న ముముక్షు ర్న వై ముక్త ఇత్యేషా పరమార్థతా. 10

నిరోధము లేదు, ఉత్పత్తి లేదు, బద్ధుడు లేడు, సాధకుడును లేడు, ముముక్షువు లేడు, ముక్తుడు లేడు—ఇదియే పరమార్థతత్త్వము.

9 ఏక ఏవాత్మా మన్తవ్యో జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తిషు
స్థానత్రయవ్యతీతస్య పునర్జన్మ న విద్యతే. 11

మననము చేయదగిన ఆత్మ జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులందు ఒక్కటే అయియున్నది. ఆ జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులను మూడవస్థలను దాటినవానికి పునర్జన్మము లేదు.

10 ఏక ఏవ హి భూతాత్మా భూతేభూతే వ్యవస్థితః,
ఏకధా బహుధాచైవ దృశ్యతే జలచంద్రవత్. 12

ప్రాణులకు ఆత్మయైనది ఒక్కటే. అది సమస్తప్రాణులందును కలదు. ఆ ఆత్మ నీటి యందు చంద్రునివలె ఒకటిగాను, అనేకముగాను కనుపించుచున్నది.

11 ఘటసంభృతమాకాశం నీయమానే ఘటే యథా,
ఘటో నీయేత నాకాశం తద్వజ్జీవో నభోపమః. 13

కుండను తీసికొని పోవునప్పుడు లోపలి ఆకాశమును తీసికొనిపోవుట లేదు. కుండను మాత్రమే తీసికొని పోవుచున్నారు. అట్లే

జీవుడును ఆ ఆకాశమువలె సమానముగా నున్నాడు. (అతడు చిదాకాశస్వరూపుడు).

12 ఘటవ ద్వివిధాకారం భిద్యమానం పునఃపునః,
తద్భగ్నం న చ జానాతి స జానాతి చ నిత్యశః. 14

కుండవలె శరీరము వివిధములైన ఆకృతులు కలిగి యున్నది. మరల మరల నాశనము నొందునట్టి శరీరము తన నాశనమును తెలిసికొనుట లేదు. ఆత్మ మాత్రము సదా తెలిసికొనుచున్నది.

13 శబ్దమాయావృతో నైవ తమసో యాతి పుష్కరే,
భిన్నే తమసి చైకత్వ మేక ఏవానుపశ్యతి. 15

శబ్దాది ప్రపంచరూపమాయచే ఆవరింపబడి యుండువాడు ఆ హృదయమునను అంధకారము నుండి ప్రకాశమునకు వచ్చుట లేదు. (ప్రకాశరూప బ్రహ్మమును తెలిసికొనుట లేదు.) ఆ అంధకారము తొలగినవాడే ఏకస్వరూపస్థితిని ఒక్కడుగానే చూచుచున్నాడు.

14 శబ్దాక్షరం పరంబ్రహ్మ తస్మిన్క్షీణే యదక్షరమ్,
తద్విద్వానక్షరం ధ్యాయే ద్యదీచ్ఛే చ్ఛాంతిమాత్మనః
16

ప్రణవశబ్దమునందు నాశరహితమైన శ్రేష్ఠమైన బ్రహ్మము కలదు. ఆ ప్రణవశబ్దము లయించగా ఏ అక్షర పరబ్రహ్మము శేషించు నున్నదో, ఆ నాశరహితమగు పరబ్రహ్మమును ఆత్మశాంతిని కోరు జ్ఞాని సదా ధ్యానింపవలెను.

15 ద్వే విద్యే వేదితవ్యే తు శబ్దబ్రహ్మ పరం చ యత్,
శబ్దబ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరంబ్రహ్మాధి గచ్ఛతి. 17

రెండువిద్యలను కూడ తెలిసికొనవలెను—శబ్దబ్రహ్మమును గూర్చి పరబ్రహ్మమును గూర్చి; శబ్దబ్రహ్మమును చక్కగా తెలిసికొనిన వాడు పరబ్రహ్మమును పొందుచున్నాడు.

16 గ్రన్థ మభ్యస్య మేధావీ జ్ఞానవిజ్ఞాన తత్పరః,
పలాల మివ ధాన్యార్థీ త్యజేద్గ్రన్థ మశేషతః. 18

బుద్ధిశాలి వేదశాస్త్రాది గ్రంథములను బాగుగ అభ్యసించి జ్ఞాన, విజ్ఞానములందు తత్పరుడై, ఆ తదుపరి—ధాన్యమును కోరు వాడు పొట్టును వదలివేయునట్లు—ఆ గ్రంథముల నన్నిటిని వదలి వేయవలెను.

17 గవా మనేకవర్ణానాం క్షీరస్యాప్యేకవర్ణతా,
క్షీర వత్పశ్యతే జ్ఞానం లింగినస్తు గవాం యథా. 19

ఆవులు పలురంగులు కలవి అయియున్నను, వాని యొక్క పాలు ఒకేవర్ణము కలిగియుండు చున్నది. ప్రపంచమందలి బహువిధరూపములు ఆవులు. జ్ఞానరూపమగు ఆత్మ పాలవంటిది.

18 ఘృతమివ పయసి నిగూఢం
భూతేభూతే చ వసతి విజ్ఞానమ్,
సతతం మనసి మన్థయితవ్యం
మనోమంథాన భూతేన. 20

పాలయందు నేయి నిగూఢముగ నుండునట్లు ప్రతిప్రాణి యందును విజ్ఞానరూపమగు ఆత్మ నిగూఢముగ నున్నది. సదా మనస్సును మథించి ఆ ఆత్మయను నవనీతమును వెలువరించవలెను.

19 జ్ఞాననేత్రం సమాదాయ చోద్ధరేద్వహ్నివ త్పరమ్
నిష్కలం నిర్మలం శాన్తం తద్బ్రహ్మాహమితి స్మృతమ్. 21

మనుజుడు జ్ఞాననేత్రము కలవాడై మనస్సును మథించి 'నిష్కలమైన, నిశ్చలమైన, శాంతమైనట్టి బ్రహ్మమే నేను' అని భావించి ఆ బ్రహ్మమును అనుభూతి నొందవలెను.

20 సర్వభూతాధివాసం చ యద్భూతేషు వసత్యపి, సర్వానుగ్రాహకత్వేన తదస్మ్యహం వాసుదేవ స్తదస్మ్యహం వాసుదేవ ఇత్యుపనిషత్. 22

'సమస్త ప్రాణులకు ఆధారముగ నున్నవాడు, సమస్త ప్రాణులందు వసించువాడు, సమస్త ప్రాణులను సంరక్షించువాడునున్న వాసుదేవుడే నేను, ఆ వాసుదేవుడే నేను.'

21. అమృతనాదోపనిషత్తు

1 ఓం శాస్త్రాణ్యధీత్య మేధావీ అభ్యస్య చ పునః పునః పరమం బ్రహ్మవిజ్ఞాయ ఉల్కావ త్తాన్యథోత్సృజేత్. 1

బుద్ధిమంతుడు శాస్త్రములను బాగుగ అధ్యయనము చేసి, అందలి ధర్మములను మరల మరల అభ్యాసము చేసి పరబ్రహ్మమును తెలిసికొని, ఆ పిదప కొఱవినివలె వానిని త్యజించివేయవలెను.

2 ఓంకారరథమారుహ్య విష్ణుం కృత్వాథ సారథిమ్, బ్రహ్మలోకపదాన్వేషీ రుద్రారాధన తత్పరః. 2

ఓంకారమను రథమునెక్కి, విష్ణువును సారథిగా చేసి కొని బ్రహ్మలోకస్థానమును వెదకుచు రుద్రుని ఆరాధనతత్పరుడై యుండవలెను.

3 తావ ద్రథేన గన్తవ్యం యావద్రథపథిస్థితః,
స్థాతా రథపథిస్థానం రథముత్సృజ్య గచ్ఛతి. 3

బ్రహ్మలోక యాత్రాపరుడైన సాధకుడు రథమార్గమున్నంతవరకు రథములోపోయి, తదుపరి రథమును వీడి బ్రహ్మలోకమున కేగవలెను.

4 శబ్దాదివిషయా న్పంచ మనశ్చైవాతి చంచలమ్,
చిన్తయే దాత్మనో రశ్మీన్ప్రత్యాహారస్స ఉచ్యతే. 5

శబ్ద స్పర్శాది విషయము లైదు, అతిచంచలమగు మనస్సు అను పగ్గములను వశమందుంచుకొని, సంయమశీలుడై యుండుట ప్రత్యాహార మనబడును.

5 ప్రత్యాహార స్తథా ధ్యానం ప్రాణాయామోఽథధారణా
తర్కశ్చైవ సమాధిశ్చ షడంగో యోగ ఉచ్యతే. 6

ప్రత్యాహారము, ధ్యానము, ప్రాణాయామము, ధారణ, తర్కా సత్య విచారణ, సమాధి—అను ఆరు అంగములు యోగమని చెప్పబడును.

6 యథా పర్వతధాతూనాం దహ్యన్తే ధమనాన్మలాః,
తథేన్ద్రియ కృతా దోషా దహ్యన్తే ప్రాణధారణాత్. 7

పర్వత(గైరిక) ధాతువులను కొలిమిలో పెట్టి ఊదుటవలన, వానియందలి మాలిన్యము తొలగి పోవునట్లు, ఇంద్రియములకు చెందిన దోషములు ప్రాణాయామముచే నశించిపోవు చున్నవి.

7 ప్రాణాయామై ర్దహే ద్దోషా న్ధారణాభిశ్చ కిల్బిషమ్,
ప్రత్యాహారేణ సంసర్గాన్ ధ్యానేనానీశ్వరా న్గుణాన్. 8

ప్రాణాయామముచే మనస్సునందలి దోషములను నశింపఁ జేయవలెను. ధారణలచే పాపమును నశింపఁజేయవలెను. ప్రత్యాహారముచే సంసర్గదోషములను నశింపఁజేయవలెను. ధ్యానముచే అనాత్మగుణములైన ప్రాకృతగుణములను నశింపఁజేయవలెను.

8 కిల్బిషం హి క్షయం నీత్వా రుచిరం చైవ చింతయేత్. 9

పాపమును నశింపఁజేసికొని ఉజ్జ్వలమైన ఆత్మను గూర్చి చింతన చేయవలెను.

9 సవ్యాహృతిం స ప్రణవాం గాయత్రీం శిరసా సహ,
త్రిః పఠేదాయతప్రాణః ప్రాణాయామస్స ఉచ్యతే 11

వ్యాహృతితో కూడినదియు, ఓంకారసహితమైనదియు నగు గాయత్రీమంత్రమును శిరస్సుతోఁ గూడ ప్రాణాయామపరుఁడైన సాధకుఁడు మూఁడుసార్లు పఠించవలెను. అయ్యది ప్రాణాయామ మనఁబడును.

10 అన్ధవ త్పశ్య రూపాణి శబ్దం బధిరవచ్ఛృణు,
కాష్ఠవ త్పశ్య వై దేహం ప్రశాన్తస్యేతి లక్షణమ్.15

గ్రుడ్డివానివలె రూపములను చూడుము. చెవిటివానివలె శబ్దములను వినుము. దేహమును కొయ్యవలె చూడుము. ఇదియే ప్రశాంతుని యొక్క లక్షణమై యున్నది.

11 మనస్సంకల్పకం ధ్యాత్వా సంక్షిప్యాత్మని బుద్ధిమాన్,
ధారయిత్వా తథాఽఽత్మానం ధారణా పరికీర్తితా.16

సంకల్పరూపమైన మనస్సును విచారణచే బాగుగ తెలిసికొని బుద్ధిమంతుఁడు తన యా మనస్సును ఆత్మయంధు స్థాపించి, ధ్యాన శీలుఁడై యుండుట ధారణ యనఁబడును.

12 ఆగమస్యావిరోధేన ఊహనం తర్క ఉచ్యతే,
సమం మన్యేత యల్లబ్ధ్వా స సమాధిః ప్రకీర్తితః. 17

వేదములకు అనుగుణ్యముగ ఊహించుట తర్కమని చెప్పఁబడును. దేనిని పొంది సర్వత్ర సమముగా నున్న పరబ్రహ్మమందు నిలుకడకలిగి యుండునో అది సమాధియని చెప్పఁబడును.

13 భూమౌ దర్భాసనే రమ్యే సర్వదోషవివర్జితే,
కృత్వా మనోమయీం రక్షాం జప్త్వావై రథమండలే.
18

పరిశుద్ధమై, దోషవర్జితమైనట్టి భూమిపై దర్భాసనము వేసికొని కూర్చుండి, మంత్రమూర్తిని మనస్సుతో భావించుచు, రథ మండలమున ఓంకారమును జపించవలయును.

14 పద్మకం స్వస్తికం వాపి భద్రాసన మథాపి వా,
బద్ధ్వా యోగాసనం సమ్యగుత్తరాభిముఖః స్థితః. 19

సాధకుఁడు ధ్యానమునకు అనుకూలమైనట్టి పద్మకము, స్వస్తికము, భద్రము మున్నగు యోగాసనములలో దేనినైన వేసికొని ఉత్తరదిక్కున కభిముఖముగా ఉపవిష్టుఁడై ధ్యానించవలెను.

15 ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ ఓమిత్యేతేన రేచయేత్,
దివ్యమంత్రేణ బహుధా కుర్యా దామలముక్తయే. 21

ఏకాక్షరమును, బ్రహ్మస్వరూపమును అగు ఓంకారముతో బ్రహ్మధ్యానపూర్వకముగ రేచకము సలుపవలెను. ఈ ప్రకార

ముగ దివ్యమంత్రముతో అనేక పర్యాయములు రేచకాదులను సలుపుచు, మనస్సునందలి దోషములెల్ల నశించిపోవువఱకు ఆ ప్రకారము జపధ్యానాదులను గావించుచుండవలెను.

16 తిర్యగూర్ధ్వ మధో దృష్టిం విహాయ చ మహామతిః,
స్థిరస్థాయీ వినిష్కంపః సదా యోగం సమభ్యసేత్ 23

అడ్డముగాను, నిలువుగాను, క్రిందుగాను ప్రసరించునట్టి దృష్టినివీడి ధ్యానశీలుఁడు స్థైర్యము కలవాఁడై, నిశ్చల శరీరుఁడై సదా యోగమును లెస్సగ అభ్యాసము చేయవలెను.

17 భయం క్రోధమథాలస్య మతిస్వప్నాతిజాగరమ్,
అత్యాహారమనాహారం నిత్యం యోగీ వివర్జయేత్ 28

ధ్యానపరుఁడైన యోగి భయమును, క్రోధమును, సోమరితనమును, అతినిద్రను, అతిజాగరణమును, అధికాహారమును, ఆహారము లేమిని, సదా వర్జించవలెను.

18 అనేన విధినా సమ్యఙ్నిత్య మభ్యస్యతే క్రమాత్,
స్వయ ముత్పద్యతే జ్ఞానం త్రిభి ర్మాసై ర్న సంశయః 29

ఈ ప్రకారముగ క్రమముగ ధ్యానమును సదా అభ్యసించుచుండినచో మూఁడు నెలలలో స్వయముగ జ్ఞానము తప్పక కలుగఁగలదు.

22. అథర్వశిరోపనిషత్తు

1 ......యస్మాదుచ్చార్యమాణ ఏవ ప్రాణా నూర్ధ్వ ముత్క్రామయతి తస్మాదుచ్యతే ఓంకారః. 4-1

ఉచ్చరింపఁగనే శరీరమంతను పైకి లేవఁదీయును కాఁబట్టి ఓంకారము అని చెప్పఁబడుచున్నది.

2 ...... యస్మాదుచ్చార్యమాణ ఏవ ఋగ్యజుస్సామాథర్వాంగిరసం బ్రహ్మ బ్రాహ్మణేభ్యః ప్రణామయతి నామయతి చ తస్మాదుచ్యతే ప్రణవః. 4-2

ఉచ్చరింపఁగనే ఉచ్చరించు బ్రహ్మనిష్ఠులకు ఋగ్యజుస్సామాథర్వవేదములను, షడంగములు మున్నగు వానిని జపయజ్ఞము వంటి బ్రహ్మములను పొందింపఁజేయును. కావున ఓంకారము ప్రణవము అని చెప్పఁబడుచున్నది.

3 ...... యస్మాదుచ్చార్యమాణ ఏవ గర్భజన్మవ్యాధి జరామరణసంసార మహాద్భయాత్సంతారయతి తస్మాదుచ్యతే తారమ్ 4-5

ఉచ్చరింపఁగనే గర్భ, జన్మ, జరామరణరూప సంసారము గొప్ప భయమునుండి తరింపఁజేయును, కావున ఓంకారము తారము అని చెప్పఁబడుచున్నది.

4 ...... యస్మాదుచ్చార్యమాణ ఏవ బృహతి బృంహయతి తస్మాదుచ్యతే పరంబ్రహ్మ. 4-9

ఉచ్చరింపఁగనే వృద్ధిని పొందుటవలన ఇతరములైన వానిని (జ్ఞానాదులను) వృద్ధిని పొందింపఁజేయుటవలన ఓంకారము 'పరంబ్రహ్మ' అని చెప్పఁబడుచున్నది.

5 య స్సర్వాన్ భావా నీక్షత్యాత్మజ్ఞానం నిరీక్షయతి,
యోగం గమయతి తస్మాదుచ్యతే భగవాన్. 5

సమస్త పదార్థములను చూచుచుండుటవలనను, ఆత్మజ్ఞానమును కలుగఁజేయుటవలనను, యోగమును (జీవబ్రహ్మైక్యమును) పొందింపఁజేయుటవలనను, పరమాత్మ 'భగవాన్' అని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు.

6 ఏకో హి దేవః ప్రదిశో ను సర్వాః
పూర్వో హ జాతః స ఉ గర్భే అన్తః,
స ఏవ జాతః స జనిష్యమాణః
ప్రత్యఙ్జనాస్తిష్ఠతి సర్వతో ముఖః. 5-1

ఓ జనులారా! ఈ ఏకరూపుఁడై స్వయంప్రకాశుఁడైన దేవుఁడు సమస్త దిక్కులను, అవాంతర దిక్కులను వ్యాపించియున్నాఁడు. అతఁడే సర్వులకు పూర్వుఁడుగా ఉదయించెను. మఱియు బ్రహ్మాండ గర్భములో అతఁడే పుట్టినవాఁడు, అతఁడే పుట్టఁబోవువాఁడు. అతఁడు ప్రత్యగాత్మస్వరూపుఁడు, సర్వతోముఖుఁడు అయియున్నాఁడు.

7 వాలాగ్రమాత్రం హృదయస్య మధ్యే
విశ్వం దేవం జాతవేదం వరేణ్యమ్,
తమాత్మస్థం యేఽను పశ్యన్తి ధీరా
స్తేషాం శాంతి శ్శాశ్వతీ నేతరేషామ్. 5-8

కేశాగ్రభాగ (సూక్ష్మ) పరిమాణము కలిగియున్నవాఁడును, హృదయమందుండువాఁడును, విశ్వస్వరూపుఁడును, స్వయంప్రకాశుఁడును, వేదమునకు ఉత్పత్తిస్థానమైనవాఁడును, శ్రేష్ఠుఁడును,

అంతఃకరణమున ఉన్నవాఁడును అగు పరమాత్మను ఏ ధీరులు చూచుచున్నారో అట్టివారికే శాశ్వతమగు శాంతి కలుగునుగాని ఇతరులకు కాదు.

8 యో౽గ్నియోనిం యోని మధితిష్ఠత్యేకో,
యేనేదం పూర్ణం పంచవిధం చ సర్వమ్,
తమీశానం పురుషం దేవమీడ్యం
నిధి ధ్యాయాత్తారం శాంతి మత్యన్త మేతి. 5-9

ఒక్కఁడగు ఏ పరమాత్మ ప్రతి శరీరమందును వెలయుచున్నాఁడో, ఎవనిచే ఈ పంచవిధమైన సకల ప్రపంచము స్థితిని బొందియున్నదో, సర్వనియంతయు, పరిపూర్ణుఁడును స్వయంప్రకాశుఁడును, స్తుతింపఁదగినవాఁడును అగు అట్టి పరమాత్మను ధ్యానింపవలయును. అట్టి ధ్యానముచే సంసారతారకమగు మహత్తరశాంతిని మనుజులు చక్కఁగా పొందుచున్నారు.

9 అగ్నిరితి భస్మ, వాయురితి భస్మ, జలమితి భస్మ, స్థలమితి భస్మ, వ్యోమేతి భస్మ, సర్వం హ వా ఇదం భస్మ, మన ఇత్యేతాని చక్షూంషి భస్మాని, అగ్నిరిత్యాదినా భస్మ గృహీత్వా విమృజ్యాంగాని సంస్పృశే త్తస్మా ద్వ్రత మేత త్పాశుపతం పశుపాశ విమోక్షాయ. 5-10

అగ్నియే భస్మము. వాయువే భస్మము, జలమే భస్మము, స్థలమే భస్మము, ఆకాశమే భస్మము, ఈ సమస్తము భస్మము. మనస్సు, ఈ నేత్రాది ఇంద్రియములును భస్మమే. 'అగ్నిరితిభస్మ' ఈ మున్నగు ఏడు మంత్రములచేత భస్మమును గ్రహించి, దేహము

నట పూసికొని శిరస్సు మొదలగు అవయవములను తాకవలెను. అందుచేత ఈ వ్రతము 'పాశుపతము' అనఁబడుచున్నది. ఇది అజ్ఞానులగు జీవులయొక్క అజ్ఞాన, తత్కార్యములయొక్క విమోక్షణము కొఱకు అయియున్నది.

23. అథర్వశిఖోపనిషత్తు

1 ...... శివ ఏకో ధ్యేయః శివంకరః సర్వ మన్య త్పరిత్యజ్య. 3

ఇతరమైన సమస్తమును పరిత్యజించి శివంకరుఁడైన (మోక్షము నొసంగువాఁడైన) శివునే (శుభప్రదుఁడైన, పరమాత్మను) ఒక్కనినే ధ్యానించవలెను.

24. మైత్రాయణ్యుపనిషత్తు

(బృహద్రథుఁడను రాజు శాకాయన్యుఁడను ఋషి నిట్లు ప్రశ్నించెను).

1 భగవన్నస్థి చర్మ స్నాయుమజ్జామాంసశుక్లశోణిత
శ్లేష్మాశ్రు దూషితే విణ్మూత్రవాతపిత్తకఫసంఘాతే
దుర్గన్ధే నిస్సారేఽస్మిం చ్ఛరీరే కిం కామోపభోగైః.
1-2

(బృహద్రథుఁడను రాజు శాకాయన్యుఁడను ఋషి నిట్లడిగెను).

మహాత్మా! ఎముకలు, చర్మము, నరములు, మజ్జ, మాంసము, శుక్లము, శోణితము, శ్లేష్మము, కన్నీరు—వీనిచే దూషితమైనదియు, మలమూత్రములచే వాతపిత్తకఫములచే దుర్గంధమైనదియు, సారహీనమైనదియు నగు ఈ శరీరమునందు కామభోగములచే జనులకు కలుగు లాభమేమి?

**2 కామక్రోధలోభమోహభయవిషాదేర్ష్యేష్టవియోగా
నిష్టసంప్రయోగక్షుత్పిపాసా జరామృత్యురోగశోకా
ద్యైరభిహతేఽస్మిం చ్ఛరీరే కిం కామోపభోగైః 1-3**

మహాశయా! కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, భయము, విషాదము, ఈర్ష్య, ఇష్టజనవిరహము, అనిష్టప్రాప్తి, ఆకలి, దప్పిక, ముసలితనము, మరణము, రోగము, శోకము మొదలైన వానిచే అభిహతమైన ఈ శరీరమునందు కామభోగములచే జనులకు కలుగు లాభమేమి?

**3 సర్వం చేదం క్షయిష్ణు పశ్యామో యథేమేదం శమశకా
దయ స్తృణవన్న శ్యతయోద్భూత ప్రధ్వంసినః. 1-4**

ఈ దృశ్యజగత్తు అంతయు నాశవంతముగా కనంబడుచున్నది ఈ ఈగలు, దోమలు మొదలైన కీటములు పచ్చగడ్డివలె పుట్టుచు, గిట్టుచు, నశ్వరములై యున్నవి.

**4 అథ కిమే తైర్వా పరేఽన్యే మహాధనుర్ధరాశ్చక్రవర్తి
నః కేచిత్సుద్యుమ్నభూరిద్యుమ్న కువలయాశ్వ యౌ
వనాశ్వ వద్ధియాశ్వాశ్వపతిః శశబిందుర్హరిశ్చంద్రో
ఽంబరీషో ననూక్త స్వయా తిర్యయాతిరనరణ్యోక్ష
సేనోత్తమరుత్తభరత ప్రభృతయో రాజానో మిషతో**

ఖన్యుపర్గస్య మహతీం శ్రియం త్యక్త్వాస్మాల్లోకా దముం లోకం ప్రయాన్తి. 1-5

గొప్ప ధనుర్ధారులైన చక్రవర్తులు కొందఱు కలరు. వారు సుద్యుమ్నుఁడు, ఇంద్రద్యుమ్నుఁడు, కువలయాశ్వుఁడు, యౌవనాశ్వుఁడు, అవధ్యాశ్వుఁడు, అశ్వపతి, శశిబిందువు, హరిశ్చంద్రుఁడు, అంబరీషుఁడు, అననూక్తుఁడు, స్వయాతి, యయాతి, అనరణ్యుఁడు, అక్షసేనుఁడు అనువారు. బహుసంఖ్యాకములైన ధనసంపదలను వారు త్యజించివేసి ఇహలోకమునుండి పరలోకమునకు పోయిరి.

5 అథ కిమేతైర్వాన్యానాం శోషణం మహార్ణవానాం శిఖరిణాం ప్రపతనం ధ్రువస్య ప్రచలన మస్థానం వా తరూణాం నిమజ్జనం పృథివ్యాః స్థానాదపసరణం సురాణాం సోఽహమిత్యే తద్విధేఽస్మి న్సంసారే కిం కామోపభోగైర్యై రేవా శ్రితస్యాసకృదిహా వర్తనం దృశ్యత ఇత్యుద్ధర్తు మర్హసీ త్యన్ధోదపానస్థో భేక ఇవాహమస్మిన్సంసారే భగవం స్త్వం నోగతి స్త్వం నో గతిరితి. 1-7

మహాసముద్రములు ఎండిపోవుచున్నవి, పర్వతములు కూలిపోవుచున్నవి, ధ్రువనక్షత్రము సంచలించుచున్నది. చెట్లు నిలుచుట లేదు. భూవలయము మునిఁగిపోవుచున్నది. దేవతలు స్థానభ్రష్టులగుచున్నారు. ఇట్టి సంసారమునందు కామభోగములచే కలుగు లాభమేమి? కామభోగాశ్రయుఁడైన జీవుఁ డీ లోకమున అనేక జన్మలను బొందుచుండుట కానఁబడుచున్నది, పూజనీయా! కాపాడుము. మీరే మాకు దిక్కు!

6 య ఏష సంప్రసాదోఽస్మాచ్ఛరీరాత్సముత్థాయ పరం జ్యోతిరుపసంపద్య స్వేనరూపేణాభినిష్పద్య త ఏష

ఆత్మేతి హోవాచై తదమృతమభయమే తద్బ్రహ్మేతి.
2-2

(రా జడిగిన ప్రశ్నకు ఋషి యిట్లు ప్రత్యుత్తర మొసంగెను) రాజా ! పరిశుద్ధమైన జీవుఁగు ఈ శరీరమునుండి నిష్క్రమించి పరం జ్యోతిని జేరి పరంజ్యోతిగా రూపొందును. ఇదియే ఆత్మ. ఇది అద్భుతమైనది. అభయమైనది. ఇదియే బ్రహ్మము.

7 సవా ఏష శుద్ధః స్థిరోఽచలశ్చాలేపోఽవ్యగ్రో నిస్పృహః ప్రేక్షకవదవస్థితః, స్వస్య చరితభు గ్గుణమయేన పటే నాత్మాన మంతర్ధాయాపస్థిత ఇత్యవస్థిత ఇతి.
2-11

పరమగు ఈ ఆత్మ పరిశుద్ధమైనది. స్థిరమైనది, నిశ్చలమైనది, అసంగమైనది, అవ్యగ్రమైనది, నిస్పృహమైనది. నాటకమును గాంచు ప్రేక్షకుని భంగి యుండునది. గుణమయమైన వస్త్రముచే తన స్వరూపమును ఆచ్ఛాదించుకొనియుండునది అయియున్నది.

7 అథాన్యత్రాప్యుక్తం — శరీరమిదం మైథునా దేవో ద్భూతం సంవిద్వ్యపేతం నిరయ ఏవ మూత్రద్వారేణ నిష్క్రాంత మస్థిభిశ్చితం మాంసే నానులిప్తం చర్మ ణావబద్ధం విణ్మూత్రపిత్త కఫ మజ్జా మేదో వసాభి రన్యైశ్చ మలై ర్బహుభిః పరిపూర్ణం కోశ ఇవ ధనే నేతి.
3-4

ఈ శరీరము మైథునమువలన కలిగినది. జ్ఞానహీనమైనది, నరకసదృశమైన యోనినుండి వెలువడినది. ఎముకలతో కూడి నది. మాంసయుక్తమైనది. చర్మముతో కప్పఁబడినది. మలమూత్ర ములు, పిత్తము, కఫము. మజ్జ, మేదస్సు, క్రొవ్వు, తదితరములైన

యెన్నియో మలములతో నిండినదై ధనముతో నిండిన కోశాగారమువలె నున్నది.

9 శబ్దస్పర్శాదయో యేఽర్థా అనర్థా ఇవ తే స్థితాః,
యేషాం సక్తస్తు భూతాత్మా న స్మరేచ్చ పరంపదమ్. 4_2

శబ్దము, స్పర్శము మొదలైన విషయములు మనుష్యులకు అనర్థములవలె నున్నవి. అనర్థకరములైన అట్టి విషయములందు ఆసక్తుడై జీవుడు పరంధామమైన మోక్షమునుగూర్చి తలంచుట లేదు.

10 తపసా ప్రాప్యతే సత్త్వం సత్త్వాత్సంప్రాప్యతే మనః,
మనసా ప్రాప్యతే త్వాత్మా హ్యాత్మాప్త్యా నివర్తత ఇతి. 4_3

తపస్సుచే సత్త్వగుణము కలుగును. సత్త్వగుణముచే పరిశుద్ధమైన మనస్సు ఏర్పడును. అట్టి పరిశుద్ధ మనస్సుద్వారా ఆత్మ లభించుచున్నది. ఆత్మలాభముచే జీవునకు పునరావృత్తిరహితమైన కైవల్యము సంప్రాప్తించుచున్నది

11 యథా నిరింధనో వహ్నిస్స్వయోనా వుపశామ్యతి,
తథా వృత్తిక్షయా చ్చిత్తం స్వయోనా వుపశామ్యతి. 4_4

కట్టెలు లేని అగ్ని తనయందే తాను ఉపశమించునట్లు, వృత్తులు (సంకల్పములు) నశించుటచే మనస్సు తనయందే తాను ఉపశమించుచున్నది.

12 చిత్తమేవ హి సంసారస్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్,
యచ్చిత్త స్తన్మయో భవతి గుహ్యమేత త్సనాతనమ్.
4-6

చిత్తమే సంసారము. చిత్తమును ప్రయత్నపూర్వకముగ శుద్ధి మొనర్చవలయును. చిత్తము ననుసరించి స్వభావము, చేష్టలు, అభ్యాసములు కలుగుచుండును. ఇది పురాతనమైన రహస్యము.

13 చిత్తస్య హి ప్రసాదేన హన్తి కర్మ శుభాశుభమ్,
ప్రసన్నాత్మాఽఽత్మని స్థిత్వా సుఖమవ్యయ మశ్నుతే.
4-7

చిత్తముయొక్క నిర్మలత్వముచే జీవుఁడు కర్మలను నశింపఁ జేయుచున్నాఁడు. పరిశుద్ధ మనస్సుకలవాఁడు ఆత్మయందు స్థితుఁడై అతిశయసుఖ మనుభవించుచున్నాఁడు.

14 సమాసక్తం యథా చిత్తం జన్తో ర్విషయగోచరే,
యద్యేవం బ్రహ్మణిస్యాత్ తత్కోన ముచ్యేత
బన్ధనాత్. 4-8

చిత్తము ఐహికవిషయభోగములందు ఆసక్తమైనట్లుగ, పరబ్రహ్మమందు ఆసక్తమగుచో, అప్పుడిక ఎవఁడు బంధనమునుండి విముక్తుఁడు కాఁజాలఁడు?

15 మనో హి ద్వివిధం ప్రోక్తం శుద్ధం చా శుద్ధమేవ చ,
అశుద్ధం కామసంకల్పం శుద్ధం కామ వివర్జితమ్ 4-9

మనస్సు శుద్ధమని, అశుద్ధమని రెండు విధములుగా చెప్పఁబడినది. కామసంకల్పములతో కూడినది అశుద్ధమనియు, కామవర్జితమైనది శుద్ధ మనియు ఎఱుఁగవలయును.

16 లయవిక్షేప రహితం మనః కృత్వా సునిశ్చలమ్,
యదా యాత్యమనీభావం తదా తత్పరమం పదమ్.
4-10

మనస్సును లయ, విక్షేపరహితముగను, మహానిశ్చలముగను గావించి ధ్యానశీలుఁడు అమనస్కభావమును ఎప్పుడు పొందునో, అప్పుడు పరమాత్మపదమును బడయును.

17 తావదేవ నిరోద్ధవ్యం హృది యావత్క్షయం గతమ్,
ఏతజ్జ్ఞానం చ మోక్షం చ శేషాస్తు గ్రన్థవిస్తరాః. 4-11

సాధకుఁడు తన హృదయమందలి సంకల్పములు నిశ్శేషముగా నశించిపోవువఱకు మనస్సును నిగ్రహించవలయును. సంపూర్ణ మనోనిగ్రహమే జ్ఞానము. అదియే మోక్షము. ఇఁక తక్కిన బోధలన్నియు గ్రంథవిస్తారమే యగును.

18 సమాధినిర్ధూత మలస్య చేతసో
నివేశితస్యాత్మని యత్సుఖం భవేత్,
న శక్యతే వర్ణయితుం గిరా తదా
స్వయం తదంతఃకరణేన గృహ్యతే. 4-12

నిశ్చలసమాధినిష్ఠచే మనోమాలిన్యము తొలఁగిపోఁగా, అట్టి నిర్మల మనస్సు ఆత్మయందు ఉంచఁబడినపుడు కలుగు సుఖమును వాక్కుతో వర్ణించుటకు శక్యము కాదు. ఆ సుఖము స్వయముగ తన అంతఃకరణముద్వారానే అనుభవింపఁబడఁగలదు.

19 ......ఏ తదేవాక్షరం పుణ్యమే తదేవాక్షరం జ్ఞాత్వా
యో యదిచ్ఛతి తస్య తత్. 5-4

ఈ అక్షరపరబ్రహ్మము మహా పవిత్రమైనది. దీని నెఱిఁగిన వాఁడు ఏది కోరునో అది వానికి లభించును.

20 ... యత్ర ద్వైతీభూతం విజ్ఞానం తత్ర హి శృణోతి పశ్యతి జిఘ్రతీతి రసయతే చైవ స్పర్శయతి, సర్వమాత్మా జానీతేతి యత్రాద్వైతీభూతం విజ్ఞానం కార్యకారణనిర్ముక్తం నిర్వచన మనౌపమ్యం నిరుపాఖ్యం కిం తదజ్ఞవాచ్యమ్. **5_7**

బుద్ధి యెపుడు ద్వైతభావము కలిగియుండునో, అపుడు మనుజుఁడు వినును; చూచును; వాసన చూచును; రుచి చూచును; స్పృశించును; సమస్తము నెఱుఁగును. ఎపుడుబుద్ధి అద్వైతభావము కలిగియుండునో, కార్యకారణరహితము, అనిర్వచనము, అనుపమానము నగు అట్టి బుద్ధిని గుఱించి యేమి చెప్పనగును ? (అట్టి బుద్ధి ద్వైతభావము లేకయుండును).

21 ... సర్వభూతేభ్యోఽభయం దత్త్వారణ్యం గత్వాథ బహిః కృత్వేన్ద్రియార్థాన్స్వశరీరాదుపలభతేఽ నైన మితి. **5-8**

తీవ్ర వైరాగ్యశాలియగు సాధకుఁడు సర్వజీవులకును అభయ మొసంగి, ఏకాంతమునకు పోయి శబ్దాది విషయములను తననుండి బహిష్కరించి పరిశుద్ధాత్ముఁడై, తన శరీరమునుండియే (అంతరంగముగను) పరమాత్మను పొందును.

25. కౌషీతకిబ్రాహ్మణోపనిషత్తు

1 విద్వాన్ సర్వేషాం భూతానాం శ్రైష్ఠ్యం
స్వారాజ్యమాధిపత్యం పర్యేతి. 4-20

విజ్ఞుఁడగువాఁడు (ఆధ్యాత్మిక సాధనలద్వారా) సమస్తభూతములకంటెను శ్రేష్ఠమైనట్టి స్వారాజ్యమును (మోక్షమును), ఆత్మసామ్రాజ్యాధిపత్యమును పొందుచున్నాఁడు.

26. బృహజ్జాబాలోపనిషత్తు

1 . . . యత్ర న సూర్యస్తపతి యత్ర న వాయుర్వాతి
యత్ర న చన్ద్రమా భాతి యత్ర న నక్షత్రాణి భాన్తి
యత్ర నాగ్నిర్దహతి యత్ర న మృత్యుః ప్రవిశతి
యత్ర న దుఃఖాని ప్రవిశన్తి, సదానందం పరమా
నందం శాంతం శాశ్వతం సదాశివం బ్రహ్మాదివందితం
యోగిధ్యేయం పరంపదం యత్ర గత్వా ననివర్తన్తే
యోగిన స్తదే తదృచాభ్యుక్తమ్. 8.6

ఎచట సూర్యుఁడు వెలుఁగఁడో, ఎచట వాయువు వీచదో, ఎచట చంద్రుఁడు వెలుఁగఁడో. ఎచట నక్షత్రములు భాసిల్లవో, ఎచట అగ్ని దహింపదో, ఎచట మృత్యువు ప్రవేశింపదో, ఎచట దుఃఖములు ప్రవేశింపవో, ఏది సదానందమై, పరమానందమై, శాంతమై, శాశ్వతమై. సదా మంగళస్వరూపమై, బ్రహ్మాదిదేవతావందితమై యోగిజనధ్యేయమై యున్నదో, దాని పొందిన జనులు తిరిగి జన్మను బడయరో అదియే పరమాత్మస్థానము.

27-1. నృసింహపూర్వతాపిన్యుపనిషత్తు

1 ... ఏష సర్వేశ్వర ఏష సర్వజ్ఞ ఏషోఽంతర్యామ్యేష యోని స్సర్వస్య ప్రభవాప్యయౌ హి భూతానామ్.4

ఈ పరమాత్మ సర్వేశ్వరుఁడు, సర్వజ్ఞుఁడు, అంతర్యామి, సమస్త జగత్తునకు జన్మస్థానమైనవాఁడు. ప్రాణికోట్లయొక్క జనన మరణములకు ఆధారభూతుఁడు.

27-2. నృసింహోత్తరతాపిన్యుపనిషత్తు

1 నిత్యానందం సదేకరసం హ్యేవ చక్షుషో ద్రష్టా శ్రోత్రస్య ద్రష్టా వాచో ద్రష్టా మనసో ద్రష్టా బుద్ధేర్ద్రష్టా ప్రాణస్య ద్రష్టా తమసో ద్రష్టా సర్వస్య ద్రష్టా తతస్సర్వస్మా దన్యో విలక్షణ శ్చక్షుష స్సాక్షీ శ్రోత్రస్య సాక్షీ వాచ స్సాక్షీ మనసస్సాక్షీ బుద్ధే స్సాక్షీ ప్రాణస్య సాక్షీ తమసస్సాక్షీ సర్వస్య సాక్షీ తతోఽవిక్రియో మహాచ్చైతన్యోఽస్మా త్సర్వస్మా త్ప్రియతమ ఆనందఘనం హ్యేవమస్మాత్సర్వస్మా త్పురత స్సువిభాత మేకరస మేవాజర మమృత మభయం బ్రహ్మైవ...... 2

ఆత్మ నిత్యానందస్వరూపమైనది. సత్యమైనది. ఏకరసమైనది. నేత్రేంద్రియమునకు ద్రష్టయైయున్నది. అట్లే శ్రోత్రేంద్రియమునకు, వాగింద్రియమునకు, మనస్సునకు, బుద్ధికి, ప్రాణమునకు, తమస్సునకు, సమస్తమునకు ద్రష్టయై యున్నది. కావున ఆత్మ సర్వమున

కంటె విలక్షణమైనది. ఆత్మ నేత్రమునకు సాక్షి. అట్లే శ్రోత్రమునకు, వాక్కునకు, మనస్సునకు, బుద్ధికి, ప్రాణమునకు, తమస్సునకు, సమస్తమునకు సాక్షియైయున్నది. కావున అది అవికారమైనది. మహాచైతన్యస్వరూపమైనది. ఈ సమస్త జగత్తుకంటెను అత్యంత ప్రియమైనది. ఆనందఘనమైనది. ఈ సమస్త ప్రపంచమునకు ఎదుట మిగుల భాసించునది, ఏకరసమైనది, అజరమైనది, అమరమైనది, అభయమైనది, బ్రహ్మస్వరూపమైనది అయియున్నది.

2 ......అవికల్పో హ్యయమాత్మాఽద్వితీయత్వా దవికల్పో హ్యయమోంకారోఽద్వితీయత్వాదేవ చిన్మయో హ్యయమోంకార శ్చిన్మయో హ్యయమోంకార శ్చిన్మయ మిదం సర్వం తస్మా త్పరమేశ్వర ఏవైక మేవ తద్భవత్యవికల్పోఽపి నాత్ర కాచన భిదాస్తి నైవ తత్ర కాచన భిదాస్త్యత్రహి భిదామివ మన్యమాన శ్శతధా సహస్రధాభిన్నో మృత్యో స్స మృత్యు మాప్నోతి తదే తదద్వయం స్వప్రకాశం మహానంద మాత్మైవైతదమృత మభయ మేతద్బ్రహ్మాభయం వై బ్రహ్మాభయం హి వై బ్రహ్మ భవతి య ఏవం వేదేతి రహస్యమ్. 8

అద్వితీయ మగుటచే ఈ ఆత్మ వికల్పరహితమైనది. ఈ ఓంకారము వికల్పరహితమైనది. ఈ ఓంకారము జ్ఞానస్వరూపమైనది. ఈ సమస్త జగత్తు వాస్తవముగ జ్ఞానస్వరూపమే యగును. ఆత్మ వికల్పరహితమైనది. ఇందు ఎంతమాత్రమును భేదము లేదు. ఆత్మ

యందు భేదమును గాంచువాఁడు నూఱు ఖండములుగాను, వేయి ఖండములుగాను బ్రక్కలై మృత్యువువా లగుచుండును. ఈ జగత్తు ఆత్మస్వరూపమే యగును. ఆ ఆత్మ అద్వైతము, స్వప్రకాశము మహానందము, అమరము, అభయము నగు బ్రహ్మమే యగును. అభయమైన బ్రహ్మము నెఱుఁగు విద్వాఁడు బ్రహ్మస్వరూపుఁడే యగును. ఇది పరమరహస్యమైనది.

3 ... అద్వయ ఏవాయమాత్మా సన్మాత్రో నిత్యః శుద్ధో బుద్ధః సత్యో ముక్తో నిరంజనో విభురద్వయానందః పరః ప్రత్యగేకరసః ప్రమాణై రేతై రవగతః సత్తామాత్రం......ఆత్మా హి స్వమహిమస్థో నిరపేక్ష ఏక ఏవ సాక్షీ స్వప్రకాశః 9

అద్వయమైన ఈ ఆత్మ సన్మాత్రస్వరూపమైనది. నిత్యమైనది. శుద్ధమైనది. బుద్ధమైనది. సత్యమైనది. ముక్తమైనది. అసంగమైనది. వ్యాపకమైనది. అద్వైతానందస్వరూపమైనది. పరతత్త్వమైనది. ఏకరసమైన ప్రత్యగాత్మయైనది. ఈ ప్రమాణములచే నెఱుఁగఁబడు సన్మాత్రస్వరూపమైనది. ఆత్మ స్వీయ మహిమయం దుండునది. నిష్కామమైనది. స్వయంప్రకాశస్వరూపమైన ఏకైక సాక్షి. అయియున్నది.

28. కాలాగ్నిరుద్రోపనిషత్తు

1 అథ సనత్కుమారః పప్రచ్ఛ ప్రమాణ మస్య త్రిపుం డ్రధారణస్య త్రిధా రేఖా భవత్యాలలాటా దా చక్షు.

షో రామూర్ధ్నో రాభ్రువోర్మధ్యతశ్చ యాస్య ప్రథమా
రేఖా సా గార్హపత్య శ్చాకారో రజో భూర్లోకః స్వా
త్మా క్రియాశక్తి ర్ఋగ్వేదః ప్రాతస్సవనం మహేశ్వరో
దేవతేతి, యాస్య ద్వితీయా రేఖా సా దక్షిణాగ్ని రు
కారస్సత్త్వ మన్తరిక్ష మన్తరాత్మేచ్ఛాశక్తి ర్యజు
ర్వేదో మాధ్యం దినం సవనం సదాశివో దేవతేతి,
యాస్య తృతీయా రేఖా సాఽఽహవనీయో మకారస్తమో
ద్యౌర్లోకః పరమాత్మా జ్ఞానశక్తి స్సామవేదస్తృతీయ
సవనం మహాదేవో దేవతేతి, ఏవం త్రిపుండ్రం విధిం
భస్మ నా కరోతి యో విద్వాన్ బ్రహ్మచారీ గృహీ
వానప్రస్థో యతిర్వా స మహాపాతకోప పాతకేభ్యః
పూతో భవతి, సర్వేషు తీర్థేషు స్నాతో భవతి సర్వా
న్వేదానధీతో భవతి, స సర్వాన్ దేవాన్ జ్ఞాతో భవతి
స సతతం సకల రుద్రమన్త్రజాపీ భవతి, స సకల
భోగాన్ భుఙ్క్తే, దేహం త్యక్త్వా శివసాయుజ్యమేతి
న స పునరావర్తతే న స పునరావర్తత ఇత్యాహ భగ
వాన్ కాలాగ్ని రుద్రః.

సనత్కుమారునకు త్రిపుండ్రధారణ యొక్క వివరమును
గూర్చి భగవంతుఁడగు కాలాగ్నిరుద్రుని యడుగఁగా వారిట్లు
చెప్పిరి — త్రిపుండ్రధారణ లలాటముపై భ్రూమధ్యము గుండా
మూఁడు రేఖలతోఁ గావింపఁబడును. అందు మొదటిరేఖ గార్హ
పత్యాగ్నిని, అకారమును, రజోగుణమును, భూర్లోకమును, స్వా

త్మను, క్రియాశక్తిని, ఋగ్వేదమును, ప్రాతర్యజ్ఞమును, మహే
శ్వర దేవతను సూచించును. రెండవ రేఖ దక్షిణాగ్నిని, ఉకారమును,
సత్త్వగుణమును, అంతరిక్షమును, అంతరాత్మను, ఇచ్ఛాశక్తిని,
యజుర్వేదమును, మాధ్యందినయజ్ఞమును, సదాశివ దేవతను సూచిం
చును. మూడవ రేఖ ఆహవనీయాగ్నిని, మకారమును, తమోగుణ
మును, ద్యులోకమును, పరమాత్మను, జ్ఞానశక్తిని, సామవేదమును,
తృతీయయజ్ఞమును, మహాదేవ దేవతను సూచించును. ఈ ప్రకార
ముగ త్రిపుండ్రవిధిని భస్మముతో చేయువాడు విద్వాంసుడైనను,
బ్రహ్మచారియైనను, గృహస్థుడైనను, వానప్రస్థుడైనను, సన్న్యాసి
యైనను మహాపాపములనుండి విముక్తుడై పవిత్రుడగును; సమస్త
తీర్థములందు స్నానముచేసిన వాడగును; వేదము లన్నిటిని అధ్య
యనము చేసినవాడగును. దేవతలందఱిని ఎఱిగిన వాడగును
(పూజించినవాడగును). సదా సమస్త రుద్రమంత్రములను జపించిన
వాడగును. సమస్త భోగములను అనుభవించినవాడగును. దేహ
మును వదలిన పిదప అతడు శివసాయుజ్యమును పొందును. అతడు
తిరిగి ఈ సంసారమునందు జన్మింపడు.

29. మైత్రేయోపనిషత్తు

ఉద్ధర్తు మర్హసీత్యన్ధోదపానస్థో భేక ఇవాహమస్మి న్సం
సారే భగవం స్త్వం నో గతిరితి. 1_2

(శిష్యుడు — గురువుతో నిట్లనెను—) మహాత్మా! చెఱువు
లోని గ్రుడ్డికప్పవలె నేను ఈ సంసారమం దున్నాను. నన్ను ఉద్ధ
రింపుడు. ఈ ప్రపంచమున నాకు మీరే దిక్కు.

2 సమాసక్తం యదా చిత్తం జన్తోర్విషయగోచరే,
యద్యేవం బ్రహ్మణి స్యాత్తత్కో న ముచ్యేత బన్ధనాత్. 1-7

(గురువు—) మనుజునకు దృశ్యవిషయములందు మనస్సు ఏ విధముగ ఆసక్తమగుచుండునో, ఆ ప్రకారముగ బ్రహ్మమునందు ఆసక్తమగుచో, అట్టి వాడెవడు బంధమునుండి విడివడకుండును?

3 హృత్పుండరీక మధ్యే తు భావయేత్పరమేశ్వరమ్,
సాక్షిణం బుద్ధివృత్తస్య పరమప్రేమ గోచరమ్. 1-8

బుద్ధివృత్తులకు సాక్షియు, పరమప్రేమమూర్తియు నగు పరమేశ్వరుని హృదయకమల మధ్యమందు భావనచేయవలెను.

4 ఆనందాబ్ధిర్యత్పర స్సోఽహ మస్మి ప్రత్యగ్ధాతు
ర్నాత్ర సంశీతి రస్తి. 1-11

మనుజునకు ఏది ఆనందసముద్రమో అదియే నేను. ఆ ఆనంద సముద్రము మనోబుద్ధులకంటె పరమైనది. ఇందు సంశయములేదు.

5 ఆనందమంతర్నిజమాశ్రయంత
మాశా పిశాచీ మవమానయన్తమ్,
ఆలోకయన్తం జగదింద్రజాల
మాప త్కథం మాం ప్రవిశే దసంగమ్. 1-12

అంతరంగమున ఆనందమును ఆశ్రయించువాడను, ఆశయను పిశాచమును అవమానపరచువాడను, ఈ జగత్తును ఇంద్రజాలము (గారడీ) వలె గాంచువాడను, అసంగుడను అగు నాకు ఆపదయెట్లు కలుగగలదు?

6 దేహో దేవాలయః ప్రోక్తస్స జీవః కేవల శ్శివః,
త్యజే దజ్ఞాననిర్మాల్యం సోఽహంభావేన పూజయేత్.
2-1

దేహము దేవాలయమని చెప్పఁబడినది. జీవుఁడు కేవలము శివుఁడే అయియున్నాఁడు. అజ్ఞానమను నిర్మాల్యమును తొలఁగించి 'సోఽహం' భావనచే (ఆ పరమాత్మయే నేను' అను భావనచే) పూజించవలెను.

7 అభేదదర్శనం జ్ఞానం ధ్యానం నిర్విషయం మనః,
స్నానం మనోమలత్యాగ శ్శౌచమిన్ద్రియ నిగ్రహః.
2-2

అభేదదర్శనమే జ్ఞానము. మనస్సును నిర్విషయముగ (విషయసంకల్పము లెవ్వియులేక) నుంచుటయే ధ్యానము. మనస్సునందలి మాలిన్యమును, అపవిత్రతను తొలఁగించుటయే స్నానము. ఇంద్రియనిగ్రహమే శౌచము.

8 బ్రహ్మామృతం పిబే ద్భైక్ష మాచరే ద్దేహ రక్షణే,
వసే దేకాన్తికో భూత్వా చైకాన్తే ద్వైతవర్జితే.
ఇత్యేవ మాచరేద్ధీమాన్ స ఏవం ముక్తి మాప్నుయాత్
2-3

బ్రహ్మానందమను అమృతమును త్రాగవలెను. దేహ సంరక్షణ కొఱకు భిక్షాటన మాచరింపవలెను. ద్వైతవర్జితమగు ఏకాంతమున వసించవలెను. ఈ ప్రకారముగ బుద్ధిమంతుఁడు ఆచరించి యెడల మోక్షమును బడయుఁగలఁడు.

9 జాతం మృతమిదం దేహం మాతాపితృమలాత్మకమ్,
సుఖదుఃఖాలయామేధ్యం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే,
2-4

ఈ దేహము పుట్టునదియు, చచ్చునదియు అయియున్నది. ఇది మాతాపితృ మలస్వరూపమైనది. సుఖదుఃఖములకు నిలయమైనది. అపవిత్రమైనది. దీనిని తాకినచో స్నానము చేయవలెను.

10 ధాతుబద్ధం మహారోగం పాపమన్దిర మధ్రువమ్,
వికారాకారవిస్తీర్ణం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే. 2-5

చర్మము, మాంసము, ఎముకలు మొదలైన ఏడు విధములైన ధాతువులతో కూడినదియు, మహారోగగ్రస్తమైనదియు, పాపనిలయమైనదియు, అస్థిరమైనదియు, వికారములతో కూడిన ఆకారము కలదియు నగు ఈ దేహమును తాకినచో స్నానము చేయవలయును.

11 నవద్వారమలస్రావం సదాకాలే స్వభావజమ్,
దుర్గన్ధం దుర్మలోపేతం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే.
2-6

సదా స్వభావముగనే తొమ్మిది రంధ్రములనుండి మలమును స్రవించునదియు, దుర్గంధముతోను, దుర్మలములతోను కూడినదియు నగు ఈ శరీరమును తాకినచో స్నానము చేయవలెను.

12 మాతృసూతకసంబద్ధం సూతకే సహ జాయతే,
మృతసూతకజం దేహం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే.
2-7

మాతృసూతకముతో సంబంధము కలదియు, సూతకముతో పుట్టినదియు, మృతసూతకమును కలుగఁజేయునదియు నగు ఈ దేహమును తాకిఁనచో స్నానము చేయవలెను.

13 అహం మమేతి విణ్మూత్రలేపగన్ధాది మోచనమ్,
శుద్ధశౌచమితి ప్రోక్తం మృజ్జలాభ్యాం తు లౌకికమ్. **2-8**

'నేను, నాదియను అజ్ఞానమువలని అశౌచమును తొలఁగించుకొనుట శుద్ధశౌచమని చెప్పఁబడినది. కేవలము మట్టితోను, నీటితోను కలుగఁజేసికొను శౌచము లౌకికశౌచమే యగును.

14 చిత్తశుద్ధికరం శౌచం వాసనాత్రయ నాశనమ్,
జ్ఞానవైరాగ్య మృత్తోయైః క్షాళనా చ్ఛౌచ ముచ్యతే.

వాసనాత్రయమును (లోకవాసన, దేహవాసన, శాస్త్ర వాసన అను మూఁడింటిని) పోఁగొట్టుకొనుట యను శౌచము చిత్తమును శుద్ధ మొనర్చును. జ్ఞానమను మృత్తికతోను, వైరాగ్యమను జలముతోను కడుగుటవలన అది శౌచ మనఁబడుచున్నది.

15 అద్వైతభావనా భైక్ష మభక్ష్యం ద్వైతభావనమ్,
గురుశాస్త్రోక్త భావేన భిక్షో ర్భైక్షం విధీయతే. **2-10**

అద్వైతభావనయే భక్ష్యము (భోజనము). ద్వైతభావన భక్ష్యము కాదు. గురువు, శాస్త్రములు చెప్పిన భావము ప్రకారము సాధకుఁడైన భిక్షువునకు భోజనము విధింపఁబడుచున్నది.

16 విద్వాన్ స్వదేశ ముత్సృజ్య
సన్న్యాసానన్తరం స్వతః,
కారాగార వినిర్ముక్త
చోరవ ద్దూరతో వసేత్. **2.11**

బుద్ధిమంతుఁడు సన్న్యాసానంతరము స్వస్థానమును విడచి, కారాగారమునుండి విడువఁబడిన చోరునివలె స్వతః దూరముగ నివసింపవలెను.

17 అహంకారసుతం విత్తభ్రాతరం మోహమన్దిరమ్,
ఆశాపత్నీం త్యజే ద్యావ త్తావన్ముక్తో న సంశయః.
2-12

ఎపుడు మనుజుఁడు అహంకారమను కుమారుని, ధనమను సోదరుని, మోహమను ఇంటిని ఆశయను భార్యను వదలివేయునో అపు డాతఁడు నిస్సంశయముగ ముక్తినొందును.

18 మృతా మోహమయీ మాతా జాతో బోధమయస్సుతః
సూతకద్వయ సంప్రాప్తౌ కథం సంధ్యాముపాస్మహే.
2-13

మోహమను తల్లి చనిపోయినది. జ్ఞానమను కుమారుఁడు జన్మించినాఁడు. ఈ ప్రకారముగ రెండు సూతకములు సంభవించి నందువలన ఇక సంధ్యవార్చుట ఎట్లు?

19 హృదాకాశే చిదాదిత్యస్సదా భాసతి భాసతి,
నాస్తమేతి న చోదేతి కథం సంధ్యాముపాస్మహే.
2-14

హృదయాకాశమునందు చిదాత్మయను సూర్యుఁడు సదా ప్రకాశించుచున్నాఁడు. అతఁడు అస్తమించుట లేదు, ఉదయించుట లేదు. కాఁబట్టి ఇక సంధ్యవార్చుట ఎట్లు?

20 ఏకమేవాద్వితీయం య ద్గురో ర్వాక్యేన నిశ్చితమ్,
ఏత దేకాన్త మిత్యుక్తం న మఠం న వనాన్తరమ్.
2-15

గురువాక్యములచే 'అద్వితీయమగు పరమాత్మ యొకటియే కలదు' అను నిశ్చయము కలిగియుండుటయే ఏకాంతమని చెప్పఁ బడినది కాని, మరముగాని, వనాంతరముగాని ఏకాంతములు కావు.

21 అసంశయవతాం ముక్తి స్సంశయావిష్ట చేతసామ్,
న ముక్తి ర్జన్మ జన్మాన్తే తస్మాద్విశ్వాస మాప్నుయాత్.
2-16

సంశయరహితులైనవారికే మోక్షము కలుగును. సంశయ గ్రస్తులైనవారికి జన్మజన్మాంతరమందును మోక్షము కలుగదు. కాబట్టి గురుశాస్త్రాదులందు విశ్వాసము కలిగియుండవలెను.

22 కర్మత్యాగా న్న సన్న్యాసో ప్రేషోచ్చారణేన తు,
సంధౌ జీవాత్మనో రైక్యం సన్న్యాసః పరికీర్తితః.
2-17

కర్మత్యాగము సన్న్యాసము కాదు. ప్రేషోచ్చారణమును సన్న్యాసము కాదు. జీవాత్మలయొక్క ఐక్యమే సన్న్యాసమని చెప్పఁబడినది.

23 వమనాహారవద్యస్య భాతి సర్వేషణాదిషు,
తస్యాధికార స్సంన్యాసే త్యక్తదేహాభిమానినః. 2-18

సమస్తములైన విషయభోగములందు ఎవనికి వమనాహారము (వాంతి అన్నము) నందువలె హేయభావము కలుగునో, దేహాభిమానరహితుఁడైన అట్టివానికే సన్న్యాసమునందు అర్హత కలదు.

24 యదా మనసి వైరాగ్యం జాతం సర్వేషు వస్తుషు,
తదైవ సంన్యసే ద్విద్వా నన్యథా పతితో భవేత్ 2-19

సమస్తపదార్థముల యెడల ఎప్పుడు మనస్సునందు వైరాగ్యము కలుగునో, అప్పుడు మాత్రమే బుద్ధిమంతుఁడు సన్న్యసింపవలయును. లేకున్న పతితుఁడు కాఁగలఁడు.

25 ద్రవ్యార్థ మన్నవస్త్రార్థం యః ప్రతిష్ఠార్థ మేవ చ,
సంన్యసే దుభయభ్రష్ట స్స ముక్తిం నాప్తుమర్హతి.2-20

డబ్బుకొఱకుఁగాని, అన్నవస్త్రములకొఱకుఁ గాని, ప్రతిష్ఠకొఱకుఁగాని, సన్న్యసించినచో ఉభయభ్రష్టుఁడు కాఁగలఁడు. అట్టివాఁడు మోక్షమును పొందుటకు తగఁడు.

26 ఉత్తమా తత్త్వచింతైవ మధ్యమం శాస్త్రచింతనమ్,
అధమా మన్త్రచిన్తా చ తీర్థభ్రాంత్యధమాధమా 2-21

(బ్రహ్మ) తత్త్వచింతనము ఉత్తమమైనది. శాస్త్రచింతనము మధ్యమమైనది. మంత్రచింతనము అధమమైనది. తీర్థయాత్ర అధమాధమమైనది.

27 అనుభూతిం వినా మూఢో వృథా బ్రహ్మణి మోదతే,
ప్రతిబింబిత శాఖాగ్రఫలాస్వాదన మోదవత్...2-22

మూఢుఁడు అనుభూతిలేకయే బ్రహ్మమునుగూర్చి వాచాచర్చలు సాగించి సంతోషించుచుండును. అట్టివాఁడు నీటిలో ప్రతిబింబించిన కొమ్మ చివరిపండ్లను భుజించి సంతోషించువానివలెనే ఉండును.

28 న త్యజే చ్చే ద్యతి ర్ముక్తో యో మాధుకరమాతరమ్,
వైరాగ్యజనకం శ్రద్ధాకలత్రం జ్ఞాననన్దనమ్. 2-23

యతి మాధుకరము (భిక్షాటనము) అను తల్లిని, వైరాగ్య

మను తండ్రిని, శ్రద్ధయను భార్యను జ్ఞానమను కుమారుని వదలి పెట్టనిచో ముక్తుఁడగును.

29 ధనవృద్ధా వయోవృద్ధా విద్యావృద్ధా స్తథైవ చ,
తే సర్వే జ్ఞానవృద్ధస్య కింకరా శ్శిష్యకింకరాః. 2-24

ధనవృద్ధులు, వయోవృద్ధులు, విద్యావృద్ధులు అందఱును జ్ఞానవృద్ధునకు భృత్యులే యగుదురు. ఇంతియే కాదు. అతని శిష్యులకును భృత్యులే యగుదురు.

30 మన్మాయయా మోహిత చేతసో మా
మాత్మాన మాపూర్ణ మలబ్ధవన్తః,
పరం విదగ్ధోదరపూరణాయ
భ్రమన్తి కాకా ఇవ సూరయోఽపి. 2-25

కొందరు పండితులై యున్నను నా మాయచేత మోహితమైన చిత్తములవారై, అంతట నిండియున్న ఆత్మనగు నన్ను పొందఁజాలక కేవలము ఉదరమును నింపుకొనుట కొఱకై కాకుల వలె అచ్చటచ్చట సంచరించుచున్నారు.

31 పాషాణలోహమణి మృణ్మయ విగ్రహేషు
పూజా పునర్జనన భోగకరీ ముముక్షోః,
తస్మాద్యతి స్స్వహృదయార్చనమేవ కుర్యా
ద్బాహ్యార్చనం పరిహరే దపునర్భవాయ. 2-26

యతి శిలామయములును, లోహమయములును, మణిమయములును, మృత్తికామయములును అగు విగ్రహములను కాక తన హృదయమందలి పరమాత్మనే అర్చింపవలెను. మోక్షముకొఱకై బాహ్యార్చనమును విడిచిపెట్టవలెను.

32. అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణకుంభ ఇవార్ణవే,
అంతఃశూన్యో బహిఃశూన్య శ్శూన్యకుంభ ఇవాంబరే. 2-27

సముద్రమునం దుంచఁబడిన నిండుకుండవలె పరమాత్మ లోపల, వెలుపల పరిపూర్ణమైనది. మఱియు ఆకాశమునం దుంచఁబడిన శూన్యఘటమువలె లోపల, వెలుపల (దృశ్య) శూన్యమైనది.

33 మా భవ గ్రాహ్యభావాత్మా గ్రాహకాత్మా చ మా భవ,
భావనామఖిలాం త్యక్త్వా యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ. 2-28

నీవు గ్రాహ్యపదార్థము కావలదు. గ్రాహకపదార్థమున్ను కావలదు. సమస్తభావనలను విడనాడి ఏది శేషించునో, అట్టి ఆత్మతో తన్మయుండవై యుండుము.

34 ద్రష్టృదర్శన దృశ్యాని త్యక్త్వా వాసనయా సహ,
దర్శన ప్రథమా భాసమాత్మానం కేవలం భజ. 2-29

ద్రష్ట, దర్శనము, దృశ్యము—అను త్రిపుటిని వాసనలతోఁ గూడ విడనాడి, సర్వదా ప్రకాశమానమైనట్టి కేవలము ఆత్మనే భజింపుము.

35 సంశాన్త సర్వసంకల్పా యయా శిలావదవస్థితిః,
జాగ్రన్నిద్రా వినిర్ముక్తా సా స్వరూపస్థితిః పరా. 2-30

సమస్త సంకల్పములు నిశ్శేషముగ శమించినట్టియు, శిలవంటి స్థితిని పోలినదియు, జాగ్రద్దశ, నిద్రాదశ లేనిదియు నగు ఏ స్థితికలదో, అదియే శ్రేష్ఠమైన (ఆత్మ) స్వరూపస్థితి అయియున్నది.

36 నానాత్వ భేదహీనోఽస్మి హ్యఖండానంద విగ్రహః,
నాహమస్మి న చాన్యోఽస్మి దేహాదిరహితోఽస్మ్యహమ్
3-8

నేను అనేకత్వ భేదము లేనివాఁడను; అఖండానందస్వరూపుఁడను, అహంకారము లేనివాఁడను; నేను ఇతరుఁడను కాను (లేక దృశ్యపదార్థమును కాను), నేను దేహాదిరహితుఁడను అయియున్నాను.

37 సర్వపూర్ణస్వరూపోఽస్మి సచ్చిదానన్ద లక్షణః,
సర్వతీర్థస్వరూపోఽస్మి పరమాత్మాస్మ్యహం శివః.
3.12

నేను సర్వత్ర పరిపూర్ణమైన స్వరూపము కలవాఁడను; సచ్చిదానందస్వరూపుఁడను; సర్వతీర్థస్వరూపుఁడను, పరమాత్మను, శివ (మంగళ) స్వరూపుఁడను అయియున్నాను.

38 అఖండాకాశరూపోఽస్మి హ్యఖండాకార మస్మ్యహమ్
ప్రపంచముక్త చిత్తోఽస్మి ప్రపంచరహితోఽస్మ్యహమ్
3-20

నేను అఖండాకాశస్వరూపుఁడను, అఖండాకారరూపుఁడను, ప్రపంచరహితచిత్తుఁడను, ప్రపంచరహితుఁడను అయియున్నాను.

39 సర్వప్రకాశరూపోఽస్మి చిన్మాత్రజ్యోతిరస్మ్యహమ్,
కాలత్రయ విముక్తోఽస్మి కామాదిరహితోఽస్మ్యహమ్
3-21

నేను సర్వప్రకాశరూపుఁడను, చిన్మాత్రజ్యోతిస్వరూపుఁడను కాలత్రయవర్జితుఁడను, కామాదిరహితుఁడను అయియున్నాను.

40 గన్తవ్యదేశహీనోఽస్మి గమనాదివివర్జితః,
సర్వదా సమరూపోఽస్మి శాన్తోఽస్మి పురుషోత్తమః 3_23

నేను గన్తవ్యమగు ప్రదేశము లేనివాఁడను, గమనాది రహితుఁడను, సదా సమరూపుఁడను, శాంతుఁడను, పురుషోత్తముఁడను అయియున్నాను.

41 ఏవం స్వానుభవో యస్య సోఽహమస్మి న సంశయః,
య శ్శృణోతి సకృద్వాపి బ్రహ్మైవ భవతి స్వయం
బ్రహ్మైవ భవతి స్వయమిత్యుపనిషత్ 3_24

ఈ ప్రకారముగ స్వానుభవ మెవనికి కలిగియుండునో అతఁడు నేనే అయియున్నాను. ఇట సంశయము లేదు. దీనిని ఒక సారి అయినను ఎవఁడు వినునో అతఁడు స్వయముగ బ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు.

30. సుబాలోపనిషత్తు

1 అన్తశ్శరీరే నిహితో గుహాయా మజ ఏకో నిత్యో యస్య
పృథివీ శరీరం యః పృథివీ మన్తరే సంచరన్ యం
పృథివీ న వేద, యస్యాపః శరీరం యో ఽపోఽన్తరే
సంచర న్యమాపో న విదుః 7

శరీరము లోపల హృదయగుహాయందు అజుఁడు, నిత్యుఁడు, అద్వితీయుఁడు నగు పరమాత్మ కలఁడు. అతనికి పృథివి శరీరము. ఆతఁడు పృథివిలో సంచరించును. కాని ఆతనిని పృథివి ఎఱుఁగనేరదు. అట్లే ఆతనికి జలము శరీరము. అతఁడు జలమునందు సంచరించును. కాని జల మాతనిని ఎఱుఁగలేదు.

2 శాన్తోదాన్త ఉపరత స్తితిక్షు స్సమాహితో భూత్వాఽత్మ
న్యేవాత్మానం పశ్యతి సర్వస్యాత్మా భవతి య ఏవం
వేద. 9

ముముక్షువు శాంతుఁడు, దాంతుఁడు, ఉపరతుఁడు, తితిక్షువు, సమాధినిష్ఠుఁడుగ నయి తన అంతరాత్మయందే పరమాత్మను దర్శించుచున్నాఁడు. ఆ పరమాత్మ నెఱిఁగిన విజ్ఞుఁడు సర్వముయొక్క ఆత్మయగుచున్నాఁడు.

3 ..... మహత్పదం జ్ఞాత్వా వృక్షమూలే వసేత కుచేలోఽసహాయ ఏకాకీ సమాధిస్థ ఆత్మకామ ఆప్తకామో నిష్కామో జీర్ణకామో హస్తిని సింహే దంశే మశకే నకులే సర్పరాక్షసగన్ధర్వే మృత్యో రూపాణి విదిత్వా న బిభేతి కుతశ్చనేతి వృక్ష మివ తిష్ఠాసే చ్ఛిద్యమానోఽపిన కుప్యేత స కంపేతో త్పలమివ తిష్ఠాసే చ్ఛిద్యమానోఽపి న కుప్యేత, న కంపేతాకాశ మివ తిష్ఠాసే చ్ఛిద్యమానోఽపి న కుప్యేత న కంపేత సత్యేన తిష్ఠాసే త్సత్యోఽయమాత్మా 13

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు మహత్తరమగు ఆత్మపదము నెఱిఁగినవాఁడై వృక్షముక్రింద నివసింపవలయును. వైరాగ్యశీలుఁడు, వివేకవంతుఁడు, ముముక్షువు నగు ఆ విజ్ఞుఁడు పరిమితవస్త్రమును ధరించినవాఁడై, అన్యసహాయము లేనివాఁడై, ఏకాకియై, సమాధినిష్ఠుఁడై, ఆత్మకాముఁడు, ఆప్తకాముఁడు, నిష్కాముఁడు, జీర్ణకాముఁడునై ఏనుఁగునందును, సింహమునందును, ఈఁగయందును, దోమయందును, ముంగిసయందును, సర్పమునందును, రాక్షసునియందును, గంధర్వునియందును భగవంతునియొక్క రూపములను తెలిసికొని

కినిపలసను భయముఁ జెందనివాఁడై యుండును. ఛేదింపఁబడు చున్న వాఁడై నను అతఁడు వృక్షమువలె క్షమాశీలుఁడై కోపముఁ జెందక యుండవలెను. కలువపువ్వువలె నుండవలెను. ఆకాశమువలె కోపము పొందక, కంపము నొందక యుండవలెను. సత్యశీలుఁడై యుండవలెను. పరమాత్మ సత్యస్వరూపమైనది.

31. క్షురికోపనిషత్తు

నిశ్శబ్దం దేశ మాస్థాయ తత్రాసన మవస్థితః, 2
కూర్మోఽంగానీవ సంహృత్య మనో హృది నిరుధ్య చ
మాత్రా ద్వాదశయోగేన ప్రణవేన శనైశ్శనైః 3
పూరయేత్సర్వమాత్మానం సర్వద్వారం నిరుధ్యచ. 4

సాధకుఁడు నిశ్శబ్దముగనున్న ప్రదేశమున సముచితమైన ఆసనము వేసికొని కూర్చుండి తాబేలు తన అవయవములను ఉపసంహరించుకొనునట్లు సర్వేంద్రియములను విషయములనుండి మరలించి, మనస్సును హృదయమునందు నిశ్చలముగా నిలిపి, పండ్రెండు మాత్రలుగల ప్రణవమంత్రముతో మెల్లమెల్లఁగ సర్వాత్మను పూరించవలెను.

తపో విజిత చిత్తస్తు నిశ్శబ్దం దేశ మాస్థితః
నిస్సంగ స్సాంగయోగజ్ఞో నిరపేక్ష శ్శనై శ్శనైః. 21
పాశం ఛిత్వా యథా హంసో నిర్విశంకం ఖముత్పతేత్
ఛిన్నపాశస్తథా జీవస్సంసారం తరతే సదా. 22

ఇంద్రియము లన్నిటిని నిగ్రహించి, విజితచిత్తుఁడై, నిశ్శబ్దమైన ఏకాంతవాసమునందు సంగరహితుఁడై, సాంగయోగము

నెఱిఁగినవాఁడై, నిరపేక్షుఁడై, మెల్ల మెల్లఁగ పాశమును త్రెంచుకొని ఆకాశమున ఎగిరిపోవు హంసపక్షివలె జీవుఁడు ఛిన్నపాశుఁడై సంసారమునుదాటి మోక్షధామమును జేరి సుఖించును.

6 అమృతత్వం సమాప్నోతి యదా కామాత్సముచ్యతే
సర్వేషణా వినిర్ముక్త శ్ఛిత్త్వా తంతూ న్న బధ్యత
ఇత్యుపనిషత్, 25

కామబంధనమునుండి విముక్తుఁడైన వెంటనే జీవుఁడు సర్వకామనారహితుఁడై, సంసారపాశములను ఛేదించి అమృతత్వమును (మోక్షమును) పొందును. మరల అతఁడు బంధనమును పొందఁడు.

32. మన్త్రికోపనిషత్తు

1 తమేక మేవ పశ్యన్తి పరిశుభ్రం విభుం ద్విజాః,
యస్మి న్సర్వ మిదం ప్రోతం బ్రహ్మ స్థావరజఙ్గమమ్,
తస్మి న్నేవ లయం యాన్తి స్రవన్త్యః సాగరే యథా.
17

ఎవనియందు ఈ చరాచర జగత్తు కూర్చఁబడియున్నదో, ఆ పరిశుభ్రమైన, సర్వవ్యాపకమైన, అద్వితీయమైన పరమాత్మను బ్రహ్మనిష్ఠులు దర్శించుచుందురు. మఱియు నదులు సముద్రమునందువలె అతనియందే లయమును బొందుచుందురు.

33. సర్వసారోపనిషత్తు

1 జీవః అనాత్మనాం దేహాదీనా మాత్మత్వే నాభిమన్యతే సోఽభిమాన ఆత్మనోబన్ధః, తన్నివృత్తిర్మోక్షః,

యా తదభిమానం కారయతి సా అవిద్యా, సోఽభిమానో యయా నివర్తతే సా విద్యా.

జీవుఁడు అనాత్మరూపములగు దేహాదులను ఆత్మగా తలంచుచు అభిమానించుచున్నాఁడు. ఆ దేహాభిమానమే ఆత్మకుబంధము. అది తొలఁగుటయే మోక్షము. అట్టి అభిమానమును కలుగఁజేయునది అవిద్య. అట్టి అభిమానము దేనిచే తొలఁగిపోవునో అదియే విద్య.

2 అప్రాణో హ్యమనాః శుభ్రో బుద్ధ్యాదీనాం హి సర్వదా
సాక్ష్యహం సర్వదా నిత్యశ్చిన్మాత్రోఽహం న సంశయః

నేను ప్రాణరహితుఁడను. మనోరహితుఁడను. పరిశుద్ధుఁడను. బుద్ధి మొదలైనవానికి సదా సాక్షిభూతుఁడను. నేను సదా నిత్యుఁడను, చిన్మాత్రుఁడను. ఇట సంశయ మేమియును లేదు.

3 స్థాణుర్నిత్యః సదానన్దః శుద్ధో జ్ఞానమయోఽమలః,
ఆత్మాహం సర్వభూతానాం విభుః సాక్షీ న సంశయః.

నేను స్థాణువును (నిశ్చలుఁడను), నిత్యుఁడను, సదా ఆనంద స్వరూపుఁడను, శుద్ధుఁడను, జ్ఞానస్వరూపుఁడను, నిర్మలుఁడను. నేను సమస్తప్రాణులయొక్క ఆత్మను, సర్వవ్యాపకుఁడను, సాక్షిని. ఇందు సంశయము లేదు.

4 బ్రహ్మైవాహం సర్వవేదాంతవేద్యం
నాహం వేద్యం వ్యోమవాతాదిరూపమ్,
రూపం నాహం నామ నాహం న కర్మ
బ్రహ్మైవాహం సచ్చిదానందరూపమ్.

సర్వవేదాంతవేద్యమగు బ్రహ్మమును నేను. నేను అజ్ఞేయుండను. ఆకాశాది పంచభూతములు నేను కాను. నేను నామములను కాను. కర్మలు కాను. సచ్చిదానందమయమైన బ్రహ్మమునే నేను.

5 నాహం దేహో జన్మమృత్యూ కుతో మే
నాహం ప్రాణః క్షుత్పిపాసే కుతో మే,
నాహం చేతః శోకమోహౌ కుతో మే
నాహం కర్తా బన్ధమోక్షౌ కుతో మే_ఇత్యుపనిషత్.

నేను దేహమును కాను. కావున జననమరణములు ఇంక నా కెచట ? నేను ప్రాణమును కాను. కావున ఆకలిదప్పికలు ఇంక నా కెచట ? నేను చిత్తమును కాను. కావున శోకమోహములు ఇంక నా కెచట ? నేను కర్తను కాను. కావున బంధమోక్షములు ఇంక నా కెచట ?

34. నిరాలంబోపనిషత్తు

1 ఓం నమశ్శివాయ గురవే సచ్చిదానంద మూర్తయే,
నిష్ప్రపంచాయ శాన్తాయ నిరాలంబాయ తేజసే.

గురుస్వరూపుండును, సచ్చిదానందమూర్తియును, ప్రపంచరహితుండును, శాంతుండును, ఆధారరహితుండును, తేజోరూపుండును అగు శివునకు (మంగళస్వరూపమగు పరమాత్మకు) నమస్కారము.

2 నిరాలంబం సమాశ్రిత్య సాలంబం విజహాతి యః,
స సంన్యాసీ చ యోగీ చ కైవల్యం పద మశ్నుతే.

నిర్గుణబ్రహ్మమును ఆశ్రయించి సగుణాకారమును ఎవఁడు త్యజించునో ఆతఁడే సన్న్యాసి, ఆతఁడే యోగి. అట్టివాఁడు మోక్ష పదము నొందును.

3 అద్వితీయ మఖిలోపాధి వినిర్ముక్తం తత్సకల శక్త్యు పబృంహిత మనాద్యన్తం శుద్ధం శివం శాన్తం నిర్గుణ మిత్యాది వాచ్య మనిర్వాచ్యం చైతన్యం బ్రహ్మ.

అద్వితీయమైనదియు, సకలోపాధివినిర్ముక్తమైనదియు, సర్వ శక్తిసంపన్నమైనదియు, ఆదిఅంతములు లేనిదియు, శుద్ధమైనదియు, మంగళకరమైనదియు, శాంతమైనదియు, నిర్గుణమైనదియు, అనిర్వచ నీయమైనదియు నగు చైతన్యమే బ్రహ్మము.

4 సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ నేహ నానాస్తి కించన.

ఈ సమస్తము బ్రహ్మమే. ఇచట అనేకత్వ మొకింతైనను లేదు.

5 దేహేన్ద్రియ నిగ్రహ సద్గురూపాసన శ్రవణమనననిది ధ్యాసనై ర్యద్యద్దృగ్దృశ్య స్వరూపం సర్వాంతరస్థం సర్వసమం ఘటపటాది పదార్థ మివావికారం వికా రేషు చైతన్యం వినా కించిన్నాస్తీతి సాక్షాత్కారాను భవో జ్ఞానమ్.

శరీర, ఇంద్రియ సంశయముచేతను సద్గురూపాసనచేతను, శ్రవణమనన నిదిధ్యాసనములచేతను, దృగ్దృశ్యస్వరూపమైనదంతి యును సర్వాంతర్యామియై యున్నది. సర్వసమానమైనది. ఘట పటాదివికారవస్తువులందు వికారరహితమైనది యగు చైతన్యము తప్ప వేఱొకటి ఏదియు నిచట లేదను సాక్షాత్కారానుభవమే జ్ఞానము.

6 రజ్జౌ సర్పభ్రాన్తిరివా ద్వితీయే సర్వానుస్యూతే సర్వమయే బ్రహ్మణి దేవతిర్యఙ్నర స్థావర స్త్రీపురుషవర్ణాశ్రమబన్ధమోక్షోపాధి నానాత్మభేదకల్పితం జ్ఞాన మజ్ఞానమ్.

త్రాటియందు సర్పభ్రాంతివలె కేవలము సర్వాంతర్యామి సర్వస్వరూపమునగు బ్రహ్మమునందు దేవతలు, పశువులు, మనుష్యులు, స్త్రీలు, పురుషులు, వర్ణాశ్రమములు, బంధమోక్షములు అను అనేక భేదములచే కల్పితమైన జ్ఞానమే అజ్ఞానము.

7 సచ్చిదానందస్వరూపం జ్ఞాత్వా ఽనందరూపావస్థితిరేవ సుఖమ్.

సచ్చిదానంద స్వరూపము నెఱింగి ఆనందస్వరూపముతో నుండుటయే సుఖము.

8 అనాత్మరూపవిషయ సంకల్ప ఏవ దుఃఖమ్.

అనాత్మరూపములైన విషయములయొక్క సంకల్పమే దుఃఖము.

9 సత్సంసర్గఃస్వర్గః.

సజ్జనుల సాంగత్యమే స్వర్గము.

10 అసత్సంసారవిషయ జనసంసర్గ ఏవ నరకః.

అసత్తైన సంసారముయొక్క విషయములందు ప్రవృత్తులైన అజ్ఞానులతోడి సాంగత్యమే నరకము.

11 అనాద్యవిద్యావాసనయా జాతో ఽహ మిత్యాది సంకల్పో బంధః పితృమాతృసహోదర దారాపత్య గృహా

రామక్షేత్రాది మమతా సంసారావరణసంకల్పో బన్ధః కర్తృత్వాద్యహంకారసంకల్పో బన్ధః, అణిమాద్యష్టైశ్వర్యాశా సిద్ధ సంకల్పో బన్ధః, సంకల్పమాత్ర సంభవో బంధః.

అనాదియగు అజ్ఞానముయొక్క వాసనచే 'నేను జన్మించిన వాఁడను' అను ఈ ప్రకారమ్ములైన సంకల్పములు కలిగియుండుటయే బంధము. తల్లిదండ్రులు, సోదరులు, భార్య, బిడ్డలు, గృహము, ఉద్యానము, పొలము మొదలైన వానియందు మమత్వము కలిగి యుండి సంసారముయొక్క ఆవరణమునుగూర్చిన సంకల్పము కలిగి యుండుటయే బంధము.

కర్తృత్వాదులు, అహంకారము — వీనినిగూర్చిన సంకల్పమే బంధము.

అణిమాది అష్టైశ్వర్యములను గూర్చిన ఆశ, వానినిగూర్చిన సంకల్పము బంధము.

కేవలము సంకల్పమాత్రమే బంధము.

12 నిత్యానిత్య వస్తు విచారా దనిత్యసంసారసుఖదుఃఖ విషయ సమస్త క్షేత్ర మమతాబంధక్షయో మోక్షః.

నిత్యానిత్య వస్తువిచారణచే అనిత్యమ్ములైన సంసార సుఖ దుఃఖ విషయములగు సమస్త వస్తువులందును మమకారము నశించుటయే మోక్షము.

13 సర్వశరీరస్థ చైతన్యబ్రహ్మప్రాపకో గురు రుపాస్యః.

సర్వజీవుల శరీరములందున్న చైతన్యబ్రహ్మమును పొందించు గురువు ఉపాసింపఁదగినవాఁడు.

14 సర్వాన్తరస్థ స్వసంవిద్రూపవిత్ విద్వాన్.

సర్వుల అంతరంగమున ఉన్న చిద్రూపమును (ఆత్మను) ఎఱిఁగినవాఁడే విద్వాంసుఁడు.

15 కర్తృత్వా ద్యహంకార భావారూఢో మూఢః.

కర్తృత్వాది అహంకారభావము గూఢిపడినవాఁడు మూఢుఁడు.

16 బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్యే త్యపరోక్షజ్ఞానాగ్నినా బ్రహ్మాద్యైశ్వర్యాశాసిద్ధ సంకల్పబీజసంతాపరూపం తపః.

'బ్రహ్మము సత్యము, జగత్తు మిథ్య' - అను అపరోక్షజ్ఞానరూపమగు అగ్నిచే బ్రహ్మాద్యైశ్వర్యవాంఛయొక్క సంకల్పమును సమూలముగ దగ్ధ మొనర్చుటయే తపస్సు.

17 ప్రాణేంద్రియా ద్యంతఃకరణ గుణాదేః పరతరం సచ్చిదానందమయం సర్వసాక్షికం నిత్యముక్త బ్రహ్మస్థానం పరమం పదమ్.

ప్రాణము, ఇంద్రియములు మొదలైనవానికంటెను; అంతఃకరణముకంటెను, త్రిగుణములకంటెను, పరమైనదియు, సచ్చిదానందస్వరూపమైనదియు, సర్వమునకు సాక్షియైనదియు; నిత్యముక్తమైనదియునగు బ్రహ్మముయొక్క స్థానమే పరమపదము.

18 దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదరాహిత్య చిన్మాత్రస్వరూపం గ్రాహ్యమ్.

దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదరహిత చిన్మాత్రస్వరూపమే గ్రహింపదగినది.

19 స్వస్వరూపవ్యతిరిక్త మాయామయ బుద్ధీన్ద్రియగోచర జగత్సత్యత్వ చింతన మగ్రాహ్యమ్.

స్వస్వరూప వ్యతిరిక్తమైనదియు, మాయామయములగు బుద్ధీంద్రియములకు గోచరమైనదియు నగు జగత్తు సత్యమను చింతనము గ్రహింపదగినది కాదు.

20 సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య నిర్మమో నిరహంకారో భూత్వా బ్రహ్మేష్టం శరణ ముపగమ్య 'తత్త్వమసి', 'అహం బ్రహ్మాస్మి', 'సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ', 'నేహ నానాస్తి కించన' ఇత్యాది మహావాక్యార్థానుభవజ్ఞానా ద్బ్రహ్మైవాహమస్మీతి నిశ్చిత్య నిర్వికల్ప సమాధినా స్వతంత్రో యతి శ్చరతి స సంన్యాసీ స ముక్తః, స పూజ్యః, స యోగీ, స పరమహంసః సోఽవధూతః, స బ్రాహ్మణ ఇతి.

ప్రాపంచికవిషయములనెల్ల పరిత్యజించి నిర్మముడై, నిరహంకారుడై, తన కిష్టమగు బ్రహ్మమును శరణుజొచ్చి, 'తత్త్వమసి అహంబ్రహ్మాస్మి, సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ, నేహ నానాస్తికించన'— మొదలైన మహావాక్యములయొక్క అర్థమును అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుటవలన 'నేను బ్రహ్మమునే యగుదును' అని నిశ్చయముగా నెఱిగి నిర్వికల్ప సమాధితోగూడి స్వతంత్రుడై యతి సంచరించుచుండును. అతడే సన్న్యాసి. అతడే ముక్తుడు. అతడే పూజ్యుడు, అతడే యోగి, అతడే పరమహంస. అతడే అవధూత, అతడే బ్రాహ్మణుడు.

30. శుకరహస్యోపనిషత్తు

1 యేనేక్షతే శృణోతీదం జిఘ్రతి వ్యాకరోతి చ,
స్వాద్వస్వాదు విజానాతి తత్ప్రజ్ఞానముదీరితమ్. 3

జీవుడు దేనిని చూచుచున్నాడో, వినుచున్నాడో, వా
చూచుచున్నాడో, మాట్లాడుచున్నాడో, రుచిచూచుచున్నా
అదియే ప్రజ్ఞానమని చెప్పబడినది.

2 చతుర్ముఖేన్ద్రదేవేషు మనుష్యాశ్వగవాదిషు,
చైతన్య మేకం బ్రహ్మతః ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ మయ్యపి
3

బ్రహ్మదేవునియందును, ఇంద్రాదిదేవతలందును. మనుష
లందును; గుఱ్ఱము, ఆవు మొదలైనవానియందును ఏకమైన చై
న్యమే బ్రహ్మము. అందుచే నాయందలి చైతన్యముకూడ బ్రహ్మ
యగును.

3 పరిపూర్ణ పరాత్మాస్మిన్ దేహే విద్యాధికారిణి,
బుద్ధే స్సాక్షితయా స్థిత్వా స్ఫుర న్నహ మితీర్యతే
3 -

పరిపూర్ణమైన పరమాత్మజ్ఞానమును బొందుటకు యో
మైన ఈ మనుష్యశరీరమునందు, బుద్ధికి సాక్షిగా, నిర్వికారము
ప్రకాశించుచున్నదై పరమాత్మ 'అహమ్' (నేను) అను పదము
చెప్పబడుచున్నది.

4 స్వతః పూర్ణః పరాత్మాఽత్ర బ్రహ్మశబ్దేన వర్ణితః,
అస్మీత్యైక్యపరామర్శ స్తేన బ్రహ్మ భవామ్యహమ్. 3-4

స్వయముగా పరిపూర్ణమైన పరమాత్మ మహావాక్యమునందు బ్రహ్మమను పదముచే చెప్పఁబడినది. 'అస్మి' అను పదము జీవబ్రహ్మైక్యమును తెలుపుచున్నది. అందుచే నేను బ్రహ్మమునే అగుదును.

5 ఏక మేవాద్వితీయం స న్నామరూప వివర్జితమ్,
సృష్టేః పురాఽధునాప్యస్య తాదృక్త్వం తదితీర్యతే. 3-5

సృష్టికి పూర్వము నామరూపములు లేనిది, ఏకమైనది అద్వితీయమైనది అగు ఏ సద్వస్తువు కలదో, ఆ సద్వస్తువునకు ఇప్పుడును విచారణచే తత్పదముద్వారా ఆ స్వభావమే చెప్పఁబడుచున్నది.

6 శ్రోతుర్దేహేన్ద్రియాతీతం వస్త్వత్ర త్వం పదేరితమ్
ఏకతా గ్రాహ్యతేఽసీతి తదైక్య మనుభూయతామ్. 3-6

జీవునియొక్క శరీర, ఇంద్రియాదులకంటె అతీతమైన సద్వస్తువు మహావాక్యమునందు 'త్వం' పదముచే చెప్పఁబడినది. 'అసి' అను పదముచే ఐక్యము గ్రహింపఁబడుచున్నది. అట్టి తత్, త్వం పదార్థముల యనుభవమును ముముక్షువు లనుభవింతురు గాక!

7 స్వప్రకాశాపరోక్షత్వ మయమిత్యుక్తితో మతమ్,
అహంకారాదిదేహాన్తం ప్రత్యగాత్మేతి గీయతే. 3-7

'అయమ్' అను పదముచే ఆత్మ స్వయంప్రకాశమైనది ప్రత్యక్షమైనది - అను అర్థము చెప్పబడినది. అది అహంకారః ఆదిగాగలిగి స్థూలశరీరము అంతముగా గల జగత్తునకంతె విలక్షణ మైన ప్రత్యగాత్మయని చెప్పబడుచున్నది.

8 దృశ్యమానస్య సర్వస్య జగత స్తత్త్వ మీర్యతే,
బ్రహ్మశబ్దేన తద్బ్రహ్మ స్వప్రకాశాత్మరూపకమ్. 3

దృశ్యజగత్తునకెల్ల అధిష్ఠానమైన పరతత్త్వము 'బ్రహ్మ' శబ్దముచే చెప్పబడుచున్నది. ఆ బ్రహ్మము స్వయంప్రకాశమాన మైన ప్రత్యగాత్మరూపమే యగును.

9 కార్యోపాధి రయం జీవః కారణోపాధిరీశ్వరః,
కార్యకారణతాం హిత్వా పూర్ణబోధో ఒవశిష్యతే.
3

జీవుడు కార్యోపాధి, ఈశ్వరుడు కారణోపాధి కార్యకారణ ములను విడనాడినచో పూర్ణబోధమే (ఆత్మయే) శేషించును.

10 అన్యవిద్యాపరిజ్ఞాన మవశ్యం నశ్వరం భవేత్,
బ్రహ్మవిద్యా పరిజ్ఞానం బ్రహ్మప్రాప్తికరం స్థితమ్.
3

ఇతరవిద్యలయొక్క పరిజ్ఞానము అవశ్యము నశ్వరమైనది. బ్రహ్మవిద్య యొక్క పరిజ్ఞానము బ్రహ్మమును సంప్రాప్తింప చేయును.

36. వజ్రసూచికోపనిషత్తు

చిత్సదానందరూపాయ సర్వధీవృత్తి సాక్షిణే,
నమో వేదాన్త వేద్యాయ బ్రహ్మణే ఒనంతరూపిణే.

సచ్చిదానందస్వరూపమైనదియు, సర్వుల బుద్ధివృత్తులకు సాక్షియైనదియు, వేదాంతవేద్యమైనదియు, అనంతరూపమైనదియు నగు బ్రహ్మమునకు నమస్కారము.

2 **యః కశ్చిదాత్మాన మద్వితీయం జాతిగుణక్రియాహీనం షడూర్మిషడ్భావేత్యాది సర్వదోషరహితం సత్యజ్ఞానానందానంతస్వరూపం స్వయం నిర్వికల్ప మశేషకల్పాధార మశేష భూతాంతర్యామిత్వేన వర్తమాన మంతర్బహిశ్చాకాశవ దనుస్యూత మఖండానందస్వభావ మప్రమేయ మనుభవైకవేద్య మపరోక్షతయా భాసమానం కరతలామలకవ త్సాక్షాదపరోక్షీకృత్య కృతార్థతయా కామరాగాది దోషరహితశ్శమదమాది సంపన్నో భావమాత్సర్య తృష్ణాశా మోహాది రహితో దంభాహంకారాదిభి రసంస్పృష్టచేతా వర్తతే ఏవ ముక్తలక్షణో యః స ఏవ బ్రాహ్మణ ఇతి శ్రుతిస్మృతిపురాణేతిహాసానా మభిప్రాయః. అన్యథా బ్రాహ్మణత్వ సిద్ధిర్నాస్త్యేవ, సచ్చిదానంద మాత్మాన మద్వితీయం బ్రహ్మ భావయే దాత్మానం సచ్చిదానందం బ్రహ్మ భావయే దిత్యుపనిషత్.**

అద్వితీయుడును, జాతిగుణక్రియలు లేనిదియు, పుట్టుట, పెరుగుట మొదలైన షడ్భావవికారములు లేనిదియు, నిర్దోషమైనదియు, సత్యజ్ఞానానందస్వరూపమైనదియు, నాశరహితమైనదియు, వికల్ప రహితమైనదియు, ఎన్నియో కల్పములకు ఆధారమైనదియు, సర్వభూతాంతర్యామియు, ఆకాశమువలె లోపల వెలుపల వ్యాపించినదియు, అనంతానందస్వభావయుక్తమైనదియు, ఊహకు అందని

దియు, అనుభవముచే తెలిసికొనఁదగినదియు, ప్రత్యక్షముగా గోచరించునదియు నగు పరమాత్మను కరతలామలకమువలె సాక్షాత్తుగా సందర్శించి కృతార్థతను జెంది కామరాగాది దోషములులేనివాఁడై శమదమాది నైవగుణసంపన్నుఁడై, మాత్సర్యము, తృష్ణ, ఆశ, మోహము, దంభము, అహంకారము మొదలైన దుర్గుణములు లేనివాఁడై యుండువాఁడే, ఇట్టి పూర్వోక్తలక్షణములు కలిగియుండువాఁడే బ్రాహ్మణుఁడని వేద, శాస్త్ర, పురాణ, ఇతిహాసములయొక్క అభిప్రాయము. ఇట్టి లక్షణములు కలిగియుండుటచేతప్ప మఱియొక విధముగ బ్రాహ్మణత్వము సిద్ధింపదు. సచ్చిదానందమై అద్వయమై ఆత్మరూపమైనట్టి బ్రహ్మమును ధ్యానించవలయును.

37. తేజోబిందూపనిషత్తు

1 యతాహారో జితక్రోధో జితసంగో జితేన్ద్రియః,
నిర్ద్వన్ద్వో నిరహంకారో నిరాశీ రపరిగ్రహః. 1-3

నియమితాహారము కలవాఁడవై, క్రోధమును జయించినవాఁడవై, సంగరహితుఁడవై, ఇంద్రియజయము కలవాఁడవై, ద్వంద్వరహితుఁడవై, అహంకారవర్జితుఁడవై, ఆశారహితుఁడవై పరిగ్రహము లేనివాఁడవై బ్రహ్మమును తెలిసికొనుము.

2 పరం గుహ్యతమం విద్ధి హ్యస్తతన్ద్రో నిరాశ్రయః,
1.5

తంద్రతను (సోమరితనమును) పోఁగొట్టుకొని, నిరాశ్రయుఁడవై అత్యంత రహస్యమైన బ్రహ్మమును తెలిసికొనుము.

3 ఉపాధిరహితం స్థానం వాఙ్మనోఽతీత గోచరమ్. 1.7

పరబ్రహ్మముయొక్క స్థానము ఉపాధిరహితమైనది. మఱియు వాక్కునకు మనస్సునకు అతీతమైనది. విశుద్ధమైన బుద్ధికి గోచరించునది అయియున్నది.

4 అశూన్యం శూన్యభావం తు శూన్యాతీతం హృది స్థితమ్. 1.10

ఆ బ్రహ్మము శూన్యము కానిది, (దృశ్య) శూన్యమైనది. శూన్యాతీతమైనది. సమస్త ప్రాణుల హృదయమునం దున్నదిఅయియున్నది.

5 యమో హి నియమ స్త్యాగో మౌనం దేశశ్చ కాలతః,
ఆసనం మూలబన్ధశ్చ దేహసామ్యం చ దృక్ స్థితిః 1.15

6 ప్రాణసంయమనం చైవ ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా,
ఆత్మధ్యానం సమాధిశ్చ ప్రోక్తా న్యంగాని వై క్రమాత్ 1.16

యమము, నియమము, త్యాగము, మౌనము, దేశము, కాలము, ఆసనము, మూలబంధము, దేహసామ్యము, దృక్స్వరూపమునందు నిలుకడ, ప్రాణసంయమనము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ఆత్మధ్యానము, సమాధి - అనునివి క్రమముగ యోగమునకు అంగములుగ చెప్పఁబడినవి.

7 సర్వం బ్రహ్మేతి వై జ్ఞానా దింద్రియగ్రామ సంయమః
యమో ఽయమితి సంప్రోక్తో ఽభ్యసనీయో ముహు ర్ముహుః. 1.17

'సమస్తము బ్రహ్మమే' అను జ్ఞానముచే ఇంద్రియములను నిగ్రహించుట యమము అని చెప్పఁబడినది. దీనిని మాటిమాటికి అభ్యసించవలయును.

8 స జాతీయ ప్రవాహశ్చ విజాతీయ తిరస్కృతిః,
నియమో హి పరానన్దో నియమాత్క్రియతే బుధైః.
1-18

సజాతీయభావప్రవాహము (మనశ్శాంతికి ఉపకరించు భావములు) కలిగియుండి విజాతీయ భావములను (మనశ్శాంతికి భంగకరములైన భావములను) తిరస్కరించుట నియమమని చెప్పఁబడినది. ఇది పరమానందకరమైనది. విజ్ఞులు నియమముతో దీనిని ఆచరించుదురు.

9 త్యాగః ప్రపంచరూపస్య సచ్చిదాత్మావలోకనాత్,
త్యాగో హి మహతాం పూజ్య స్సద్యో మోక్షప్రదా
యతః. **1-19**

సచ్చిదాత్మయొక్క అవలోకనముచే ప్రపంచరూపమును మిథ్యగ తలంచి త్యజించివేయుట త్యాగమని చెప్పఁబడును. ఇది మహాత్ములకు పూజ్యమైనదియు, తక్షణమే మోక్షమును కలుగఁజేయునదియు అయియున్నది.

10 యస్మాద్వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
యన్మౌనం యోగిభి ర్గమ్యం తద్భజే త్సర్వదా బుధః
1-20

ఏ ఆత్మను చేరలేక వాక్కులు, మనస్సుతోఁగూడ వెనుకకు మరలుచున్నవో, యోగులు పొందఁదగిన మౌన మేదికలదో, అట్టి మౌనమును విజ్ఞుఁడు సదా సేవించుచుండవలెను.

ఇతి వా తద్భవే న్మౌనం సర్వం సహజసంజ్ఞితమ్.
గిరా మౌనం తు బాలానామయుక్తం బ్రహ్మవాదినామ్.
1-22

సహజమైన ఈ మౌనమే మౌనమగును. వాఙ్మౌనము బాలు (సామాన్యులకే) తగును. అది బ్రహ్మనిష్ఠులకు యుక్తమైనది

ఆదౌ వన్తే చ మధ్యే చ జనో యస్మిన్న విద్యతే,
యే నేదం సతతం వ్యాప్తం స దేశో విజనః స్మృతః.
1-23

ఆదియందును, అంతమందును, మధ్యయందును జనులు లేనిది దో, దేనిచే ఈ జగత్తు వ్యాప్తమైయున్నదో, అది నిర్జనప్రదేశ మనబడినది.

కల్పనా సర్వభూతానాం బ్రహ్మాదీనాం నిమేషతః,
కాలశబ్దేన నిర్దిష్టం హ్యఖండానంద మద్వయమ్ 1-24

సమస్త జీవులయొక్కయు, బ్రహ్మాది దేవతల యొక్కయు దేనిచే నిమిషకాలములో జరుగుచున్నదో, అట్టి అద్వితీయ అఖండానందరూప బ్రహ్మ కాలమను శబ్దముచే నిర్దేశింపబడినది.

సుఖేనైవ భవే ద్యస్మి న్నజస్రం బ్రహ్మచిన్తనమ్,
ఆసనం తద్విజానీయా దన్యత్సుఖవినాశనమ్. 1-25

దేనియందు సదా బ్రహ్మధ్యానము సుఖముగా జరుగునో, ఆసనమని తెలియంగనగును. తదితరమైన ఆసనము సుఖ మే యగును.

15 యన్మూలం సర్వలోకానాం యన్మూలం చిత్తబంధనమ్,
మూలబంధ స్సదా సేవ్యో యోగ్యో உసౌ బ్రహ్మవాది నామ్. 1-27

సమస్త లోకములకు మూలమైనదియు, చిత్తనిగ్రహమునకు మూలకారణమైనదియు అగు మూలబంధము సదా సేవించదగినది. ఇది బ్రహ్మనిష్ఠులకు తగినది.

16 అంగానాం సమతా విద్యా త్సమే బ్రహ్మణి లీయతే,
నో చే న్నైవ సమానత్వ మృజుత్వం శుష్క వృక్షవత్. 1-28

మనస్సు సమమైన బ్రహ్మమునందు లీనమగుటకు ఉపకరించునదియే అంగసమత్వమని తెలియఁగవలయును. అది లేనిచో సమత్వము కలుగదు. కేవలము ఋజువుగా కూర్చొనుట శుష్కవృక్షముపగిది ఉండును.

17 దృష్టిం జ్ఞానమయీం కృత్వా
పశ్యేద్బ్రహ్మమయం జగత్,
సా దృష్టిః పరమోదారా
ననాసాగ్రావలోకినీ. 1-29

దృష్టిని జ్ఞానమయముగ నొనర్చి, జగత్తను బ్రహ్మమయముగఁ గాంచవలెను. అట్టి దృష్టియే మహోదారమైనది కాని నాసికాగ్రదృష్టి కాదు.

18 ద్రష్టృదర్శనదృశ్యానాం విరామో యత్ర వా భవేత్,
దృష్టి స్తత్రైవ కర్తవ్యా న నాసాగ్రావలోకినీ. 1-30

ద్రష్ట, దర్శనము, దృష్టి అనువానికి నెచట విరామము కలుగునో, అచటనే దృష్టిని నిలుపవలెనుగాని నాసికాగ్రమునందు కాదు.

19 చిత్తాది సర్వభావేషు బ్రహ్మత్వేనైవ భావనాత్,
నిరోధ స్సర్వవృత్తీనాం ప్రాణాయామ స్స ఉచ్యతే.
1-31

చిత్తము మొదలైన సమస్త పదార్థములందును బ్రహ్మత్వమును భావించుటవలన, చిత్తవృత్తులెల్ల నిరోధింపఁబడుట ప్రాణాయామమని చెప్పఁబడును.

20 నిషేధనం ప్రపంచస్య రేచకాఖ్య స్సమీరితః,
బ్రహ్మైవాస్మీతి యా వృత్తిః పూరకో వాయురుచ్యతే.
1.32

జగత్తును నిషేధించుట రేచకమని చెప్పఁబడినది. 'నేను బ్రహ్మమును' అను వృత్తి పూరకమని చెప్పఁబడుచున్నది.

21 తత స్తద్వృత్తి నైశ్చల్యం కుంభకం ప్రాణసంయమః,
అయం చాపి ప్రబుద్ధానా మజ్ఞానాం ఘ్రాణపీడనమ్.

'నేను బ్రహ్మమును' అను వృత్తి నిశ్చలముగా నిలచుట కుంభకమను ప్రాణాయామముగ చెప్పఁబడినది. ఇది విజ్ఞులుకావించు ప్రాణాయామము. అజ్ఞానులు చేయునది నాసికాపీడనమే కాఁగలదు.

22 విషయేష్వాత్మతాం దృష్ట్వా మనస శ్చిత్తరంజకమ్,
ప్రత్యాహార స్స విజ్ఞేయోఽభ్యసనీయో ముహుర్ముహుః
1 34

విషయములందును ఆత్మస్వరూపమును గాంచి మనోముద ముఁజెందుట ప్రత్యాహారమని యెఱుఁగవలెను. దీనిని సాధకులు మాటిమాటికి అభ్యాసము చేయవలెను.

23 యత్ర యత్ర మనో యాతి బ్రహ్మణ స్తత్రదర్శనాత్
మనసా ధారణం చైవ ధారణా సా పరా మతా ॥1-35

మనస్సు ఎచటెచటికి పోవునో, అచటచట బ్రహ్మమును దర్శించుటవలన మనసా బ్రహ్మమును ధరించుట శ్రేష్ఠమైన ధారణ యగును.

24 బ్రహ్మైవాస్మీతి సద్వృత్త్యా నిరాలంబతయా స్థితిః,
ధ్యానశబ్దేన విఖ్యాతః పరమానందదాయకః 1-36

'నేను బ్రహ్మమునే అయి యున్నాను' అను సద్వృత్తిచే నిరాధారముగ నుండుట ధ్యానమని ప్రసిద్ధిఁగాందినది. అది పరమానందదాయకమైనది.

25 నిర్వికారతయా వృత్త్యా బ్రహ్మాకారతయా పునః,
వృత్తివిస్మరణం సమ్యక్ సమాధి రభిధీయతే. 1-37

వికారములులేని నిశ్చలమనోవృత్తితో 'నేను బ్రహ్మమును' అను భావము గల్గి చిత్తవృత్తులు వీడియు లేకుండుట సమాధియని చెప్పఁబడుచున్నది.

26 ఇమం చాకృత్రిమానందం తావత్సాధు సమభ్యసేత్,
లక్ష్యో యావత్క్షణాత్పుంసః ప్రత్యక్త్వం సంభవే
త్స్వయమ్. 1-38

అప్రాకృతమైన ఈ ఆనందమును బ్రహ్మసాక్షాత్కార మను లక్ష్యము కలుగు వఱకును సాధకుఁడు లెస్సగా అభ్యసించుచుండ వలెను.

27 సమాధౌ క్రియమాణే తు
విఘ్నా న్యాయాన్తి వై బలాత్,
అనుసంధానరాహిత్య
మాలస్యం భోగలాలసమ్. 1-40

28 లయ స్తమశ్చ విక్షేప స్తేజః స్వేదశ్చ శూన్యతా,
ఏవం హి విఘ్నబాహుల్యం త్యాజ్యం బ్రహ్మవిశారదైః. 1-41

సమాధిని అభ్యసించునపుడు కొన్ని విఘ్నములు వాటిల్లు చుండును. అవి యేవి యనిన - అనుసంధానము (ధ్యానము) చేయ కుండుట, సోమరితనము, భోగలాలసత్వము, నిద్ర, తమోగుణము కలుగుట, విక్షేపము, ఉష్ణము, చెమట, శూన్యత్వము - ఈ ప్రకార ములైన విఘ్నము లన్నిటిని బ్రహ్మనిష్ఠులు త్యజించివేయవలెను.

29 భావవృత్త్యా హి భావత్వం
శూన్యవృత్త్యా హి శూన్యతా,
బ్రహ్మవృత్త్యా హి పూర్ణత్వం
తయా పూర్ణత్వ మభ్యసేత్. 1-42

భావవృత్తిచే భావము కలుగును. శూన్యవృత్తిచే శూన్య త్వము కలుగును. బ్రహ్మవృత్తిచే పూర్ణత్వము కలుగును. కావున బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు పూర్ణత్వమును అభ్యసించవలెను.

30 యో హి వృత్తిం విహాయైనాం
బ్రహ్మాఖ్యాం పావనీం పరామ్,
వృథైవ తే తు జీవన్తి
పశుభిశ్చ సమా నరాః. 1-43

ఎవరు పవిత్రమైన ఈ బ్రహ్మవృత్తిని వదలి సంచరించుదురో, వారు పశుప్రాయులై వ్యర్థముగ జీవించువారే యగుదురు.

31 యే తు వృత్తిం విజానన్తి జ్ఞాత్వా వై వర్ధయన్తి యే,
తే వై సత్పురుషా ధన్యా వన్ద్యా స్తే భువనత్రయే.
1.44

ఎవరు ఈ బ్రహ్మవృత్తిని తెలిసికొందురో, ఎఱిగి దానిని వృద్ధినొందించుకొందురో వారే సజ్జనులు. వారే ముల్లోకములందును ధన్యులు. వారే వంద్యులు నగుదురు.

32 యేషాం వృత్తి స్సమా వృద్ధా పరిపక్వా చ సా పునః,
తే వై సద్బ్రహ్మతాం ప్రాప్తా నేతరే శబ్దవాదినః.
1.45

ఎవరియొక్క బ్రహ్మవృత్తి సమమై, అభివృద్ధినొందినదై, పరిపక్వమైయుండునో, అట్టివారే సద్రూపబ్రహ్మత్వమును పొందినవారగుదురు. ఇతరులగు శబ్దవాదులు కారు.

33 కుశలా బ్రహ్మవార్తాయాం వృత్తిహీనాః సురాగిణః,
తేఽప్యజ్ఞానితయా నూనం పున రాయాన్తి యాన్తి చ
1.46

బ్రహ్మమునుగూర్చి కేవలము పలుకుటయందు నిపుణులును, బ్రహ్మవృత్తి లేనివారును, విషయముల యెడల అధిక రాగము కల వారును అజ్ఞానులే యగుదురు. వారు నిక్కముగ జననమరణము లను బొందుచుందురు.

34 నిమిషార్ధం న తిష్ఠన్తి వృత్తిం బ్రహ్మమయీం వినా,
యథా తిష్ఠన్తి బ్రహ్మాద్యాః సనకాద్యాః శుకాదయః.
1-47

బ్రహ్మదేవుడు మొదలైనవారు, సనకాదులు, శుకాదులు బ్రహ్మమయమగు వృత్తిలేకుండ ఒక్క అర్ధనిమిషమైనను ఉండరు.

35 అథ శుద్ధం భవేద్వస్తు యద్వై వాచా మగోచరమ్,
ఉదేతి శుద్ధచిత్తానాం వృత్తిజ్ఞానం తతః పరమ్. **1-49**

చిత్తము శుద్ధముగా నున్నవారికి వాక్కులకు అగోచరమగు బ్రహ్మమునుగూర్చిన వృత్తి కలుగును. తదుపరి బ్రహ్మజ్ఞానము, బ్రహ్మానుభూతి కలుగును.

36 భావితం తీవ్రవేగేన యద్వస్తు నిశ్చయాత్మకమ్,
దృశ్యం హ్యదృశ్యతాం నీత్వా బ్రహ్మాకారేణచిన్తయేత్
1-50

తీవ్రవేగముతో ఏ వస్తువు భావింపబడునో, అది నిశ్చయ ముగ అనుభూతము కాగలదు. (కావున బ్రహ్మమును గూర్చి తీవ్రముగ ధ్యానింపవలయును). దృశ్యమును అదృశ్యముగ భావించి దానిని బ్రహ్మాకారముగ చింతన చేయవలెను.

37 విద్వాన్నిత్యం సుఖే తిష్ఠే ద్ధియా చిద్రసపూర్ణయేతి,
1-51

బుద్ధిమంతుడు చిద్రసపూర్ణమగు బుద్ధితో గూడి సదా ఆత్మ సుఖమందే నిలుకడ కలిగియుండవలెను.

38 అఖండైకరసం సర్వం చిన్మాత్ర మితి భావయేత్.
2-23

ఈ సమస్త జగత్తు అఖండైక రసస్వరూపమైనదియు, చిన్మాత్ర మనియు భావన చేయవలెను.

39 పరబ్రహ్మస్వరూపోఽహం పరమానంద మస్మ్యహమ్,
కేవలం జ్ఞానరూపోఽహం కేవలంపర మోఽస్మ్యహమ్.
3-1

నేను పరబ్రహ్మస్వరూపుడను, పరమానందరూపుడను, కేవలము జ్ఞానరూపుడను, కేవలము పరమాత్మస్వరూపుడను అయియున్నాను.

40 దేహభావవిహీనోఽస్మి చిన్తాహీనోఽస్మి సర్వదా,
చిత్తవృత్తివిహీనోఽహం చిదాత్మైకరసోఽస్మ్యహమ్
3-14

నేను దేహభావరహితుడను, చింతావర్జితుడను, సర్వాధిష్ఠానరూపుడను, సదా చిద్ఘన ఆత్మస్వరూపుడను అయియున్నాను.

41 సర్వదృశ్యవిహీనోఽహం దృగ్రూపోఽస్మ్యహమేవ హి,
సర్వదా పూర్ణరూపోఽస్మి నిత్యతృప్తోఽస్మ్యహం సదా.
3-15

నేను సర్వదృశ్యరహితుడను, దృగ్రూపుడను, సదా పరిపూర్ణరూపుడను, నిత్యతృప్తుడను అయియున్నాను.

42 అహమేవ మహానాత్మా హ్యహమేవ పరాత్పరః,
అహ మన్యవదాభామి హ్యహమేవ శరీరవత్. 3–17

నేను మహత్తర ఆత్మస్వరూపుడను, పరాత్పరుడను. నేను మఱియొకదానివలె తోచుచున్నాను. నేను శరీరమువలె తోచు చున్నాను. (వాస్తవముగ శరీరమును కాను. నేను అఖండాత్మను.)

43 మయాతిరిక్తం యద్యద్వా తత్తన్నాస్తీతి నిశ్చిను,
అహం బ్రహ్మాస్మి సిద్ధోఽస్మి నిత్యశుద్ధోఽస్మ్యహం సదా.
3–20

నాకంటె (ఆత్మకంటె అన్యమైనది ఏదియు లేదని నిశ్చయింపుము. నేను బ్రహ్మమును, సిద్ధుడను, నిత్యశుద్ధుడను అయి యున్నాను.

44 స్వచైతన్యే స్వయం స్థాస్యే స్వాత్మరాజ్యే సుఖేరమే
స్వాత్మసింహాసనే స్థిత్వా స్వాత్మనోఽన్య న్నచిన్తయే
3-25

నేను నా చైతన్యమందు నిలచియుండును. స్వాత్మరాజ్యమందు సుఖముగా క్రీడింతును. స్వాత్మసింహాసనముపై ఆసీనుడనై స్వాత్మకంటె ఇతరమైనదానిని దేనిని చింతింపను.

45 బ్రహ్మమాత్ర మిదం సర్వం
బ్రహ్మణోఽన్య న్న కించన,
తదేవాహం సదానందం
బ్రహ్మైవాహం సనాతనమ్. 3-31

ఈ సమస్తము బ్రహ్మము మాత్రమే అయియున్నది. బ్రహ్మముకంటె వేఱుగ ఇచట ఒకింతైనను లేదు. సదానందమై, సనాతనమైనట్టి ఆ బ్రహ్మమే నేను అయియున్నాను.

46 దేహత్రయ మసద్విద్ధి కాలత్రయ మసత్సదా,
గుణత్రయ మసద్విద్ధి హ్యహం సత్యాత్మక శ్శుచిః.
3-49

దేహత్రయము అసత్యమని యెఱుగుము. అట్లే కాలత్రయము, గుణత్రయము సదా అసత్యమని తెలిసికొనుము. నేను (ఆత్మ) సత్యస్వరూపుడను. శుచిస్వరూపుడను.

47 స్వాత్మమంత్రం సదా పశ్యే
త్స్వాత్మ మంత్రం సదాఽభ్యసేత్.
3-59

స్వాత్మమంత్రమునే సదా కాంచవలెను. స్వాత్మ మంత్రమునే సదా అభ్యసింపవలయును.

48 అహం బ్రహ్మాస్మి మంత్రోఽయం
మృత్యుపాశం వినాశయేత్,
అహం బ్రహ్మాస్మి మంత్రోఽయం
ద్వైతదుఃఖం వినాశయేత్.
3-62

'అహంబ్రహ్మాస్మి' (నేను బ్రహ్మమును) అను ఈ మంత్రము మృత్యుపాశమును నశింపజేయును. 'అహంబ్రహ్మాస్మి' అను ఈ మంత్రము ద్వైతదుఃఖమును నశింపజేయును.

49 అహం బ్రహ్మాస్మి మంత్రోఽయం
సర్వవ్యాధీన్ వినాశయేత్,
అహం బ్రహ్మాస్మి మంత్రోఽయం
సర్వశోకం వినాశయేత్.
3-65

'అహంబ్రహ్మాస్మి' అను ఈ మంత్రము సమస్త వ్యాధులను తొలగించును. అహంబ్రహ్మాస్మి అను ఈ మంత్రము దుఃఖము నంతయు నశింపజేయును.

50 ఆనందఘనరూపోఽస్మి
పరానందఘనో ఽస్మ్యహమ్
యస్య దేహాదికం నాస్తి
యస్య బ్రహ్మేతి నిశ్చయః,
పరమానందపూర్ణో యః
స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-3

నేను ఆనందఘనస్వరూపుడను, సదానందఘనుడను. ఎవనికి దేహాదులభావన లేదో, ఎవనికి తాను బ్రహ్మమను నిశ్చయము కలదో, ఎవడు పరమానందపరిపూర్ణుడై యుండునో, అట్టివాడు జీవన్ముక్తుడని చెప్పబడును.

51 న మే దేహః కదాచిద్వా న మే ప్రాణాదయః క్వచిత్
న మే మాయా న మే కామో న మే క్రోధః పరో
ఽస్మ్యహమ్. 4-8

నాకు దేహము ఎప్పుడును లేదు. ప్రాణాదులున్ను ఎప్పుడును లేవు. నాకు మాయగాని, కామముగాని, క్రోధముగాని లేవు. నేను పరమగు ఆత్మను అయియున్నాను.

52 న మే జరా న మే బాల్యం న మే యౌవన మణ్వపి,
అహం బ్రహ్మాస్మ్యహం బ్రహ్మాస్మ్యహం బ్రహ్మేతి
నిశ్చయః 4-29

నాకు వార్ధక్యము లేదు. బాల్యము లేదు. నాకు యౌవనము అణుమాత్రమైనను లేదు. 'నేను బ్రహ్మమును; మహాత్మునికి నేను బ్రహ్మమును' అను నిశ్చయముకలవాఁడను అయియున్నాను.

53 స్వయమేవ స్వయం పశ్యే
త్స్వాత్మరాజ్యే సుఖే వసేత్,
స్వాత్మానందం స్వయం భుక్త్వా
స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. **4-31**

స్వయముగనే తన్ను (ఆత్మను) తాను చూచుకొనవలయును. స్వాత్మరాజ్యమున సుఖముగ నివసింపవలెను. ఎవఁడు స్వాత్మానందమును స్వయముగ అనుభవించునో అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

54 కేవలః పరమాత్మాహం కేవలో జ్ఞానవిగ్రహః,
సత్తామాత్ర స్వరూపాత్మా నాస్యత్కించి జ్జగద్భయమ్ **4-45**

నేను కేవలుఁడు పరమాత్మను. కేవలము జ్ఞానస్వరూపుఁడను. సత్తామాత్రాత్మస్వరూపుఁడను. నాకు జగత్తువలన కొంచెమైనను భయములేదు.

55 నిత్యప్రత్యక్షరూపాత్మా నిత్యప్రత్యక్షనిర్ణయః. **4-70**

ముక్తుఁడైనవాఁడు నిత్యము గోచరమగు ఆత్మస్వరూపము కలవాఁడును, నిత్యము యథార్థమైన నిర్ణయము కలవాఁడును అయియుండును.

56 ఆత్మాన మేవ వీక్షస్వ ఆత్మానం బోధయ స్వకమ్,
స్వ మాత్మానం స్వయం భుక్త్వా స్వస్థో భవ షడానన
4-80

ఓ మహాత్మా! నీవు సత్యము నీ ఆత్మనే కాంచుము. నీ ఆత్మనే యెఱుంగుము. నీ ఆత్మనే అనుభవింపుము. స్వస్థుండవు కమ్ము.

57 అనాత్మేతి జగద్వాపి నాస్తి నాస్తీతి నిశ్చిను,
సర్వసంకల్ప శూన్యత్వా త్సర్వకార్య వివర్జనాత్. 5_16

ఈ జగత్తు అనాత్మయనియు, ఇది లేదు, లేదు అనియు నిశ్చయించుము. నీవు సర్వసంకల్పరహితుండవు, సర్వకార్య వివర్జితుండవు కమ్ము.

58 చిత్తాభావా చ్చింతనీయం దేహాభావా జ్జరా న చ,
పాదాభావా ద్గతి ర్నాస్తి హస్తాభావా త్క్రియా న చ. 5_19

చిత్తరాహిత్యమువలన చింతనీయము లేదు. దేహరాహిత్యము వలన ముసలితనము లేదు. పాదములు లేనందువలన గమనము లేదు. హస్తములు లేనందువలన క్రియ లేదు.

59 మృత్యు ర్నాస్తి జనాభావా
ద్బుద్ధ్యభావా త్సుఖాదికమ్. 5_20

జననము లేకపోవుటచే మృత్యువు లేదు. బుద్ధి లేకపోవుటచే సుఖదుఃఖాదులు లేవు.

60 ఇదం ప్రపంచం నాస్త్యేవ
నోత్పన్నం నో స్థితం క్వచిత్. 5-31

ఈ ప్రపంచము వాస్తవముగ లేదు. ఇది ఉత్పన్నము కాలేదు. స్థితిగల్గియుండ లేదు.

61 చిత్తం ప్రపంచ మిత్యాహు ర్నాస్తి నాస్త్యేవ సర్వదా
న ప్రపంచం న చిత్తాది నాహంకారో న జీవకః 5-32

చిత్తమే ప్రపంచమని చెప్పఁబడినది. కావున ప్రపంచము వాస్తవముగ ఎన్నఁడును లేనేలేదు. ప్రపంచముకాని, చిత్తాదులు కాని, అహంకారముకాని, జీవుఁడు కాని లేదు.

62 మాయాకార్యాదికం నాస్తి
మాయా నాస్తి భయం న హి,
కర్తా నాస్తి క్రియా నాస్తి
శ్రవణం మననం న హి. 5-33

మాయాకార్యాదులు లేవు. మాయ లేదు. కావున భయము లేదు. కర్త లేఁడు, క్రియ లేదు. శ్రవణము లేదు. మననము లేదు.

63 వాచా వదతి యత్కించి త్సంకల్పైః కల్ప్యతే క్వచిత్
మనసా చిన్త్యతే యద్వ త్సర్వం మిథ్యా న సంశయః
5-45

వాక్కుచేత చెప్పఁబడునదియు, సంకల్పములచే సంకల్పింపఁబడునదియు, మనస్సుచేత చింతింపఁబడునదియు నగు సమస్తము మిథ్యయే అయియున్నది. ఇందు సంశయము లేదు.

64 అనేకకోటి బ్రహ్మాండం సర్వం మిథ్యేతి నిశ్చిను.
5-54

అనేకకోట్ల బ్రహ్మాండము లన్నియు మిథ్యయని నిశ్చయింపుము.

65 త్వమేవ పరమాత్మాసి త్వమేవ పరమో గురుః.
5-58

నీవే పరమాత్మ అయియున్నావు. నీవే పరమశివుడవు అయి యున్నావు.

66 ఆనందోఽసి పరోఽసి త్వ మేక ఏవాద్వితీయకః,
చిద్ఘనానన్దరూపోఽసి పరిపూర్ణస్వరూపకః. 5_66

ఆనందమే నీవు. నీవు పరుడవు. నీవు ఏకమాత్రుడవు. అద్వితీయుడవు. చిద్ఘనానందరూపుడవు. పరిపూర్ణస్వరూపుడవు.

67 దేహోఽహ మితి సంకల్పో మహత్సంసార ఉచ్యతే,
దేహోఽహ మితి సంకల్పం తద్బంధమితి చోచ్యతే. 5_90

68 దేహోఽహ మితి సంకల్పం తద్దుఃఖమితి చోచ్యతే,
దేహోఽహ మితి యజ్ఞానం తదేవ నరకం స్మృతమ్. 5-91

'నేను దేహమును' అను సంకల్పమే మహాసంసార మని, అదియే బంధమని, అదియే దుఃఖమని, అదియే నరకమని చెప్ప బడినది.

69 మన ఏవ జగత్సర్వం మన ఏవ సదా రిపుః,
మన ఏవ హి సంసారో మన ఏవ జగత్త్రయమ్. 5-98

70 మన ఏవ మహద్దుఃఖం మన ఏవ జరాదికమ్. 5-99

మనస్సే ఈ జగత్తంతయు. మనస్సే మహాశత్రువు. మనస్సే సంసారము. మనస్సే ముల్లోకములు. మనస్సే మహాదుఃఖము. మనస్సే వార్ధక్యాదులు.

71 జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యాది మనోమయ మితీరితమ్. **5-103**

జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యాదు లన్నియు మనోమయములని చెప్పఁబడినవి.

72 న సర్వం న భయం ద్వైతం
న వృక్ష స్తృణ పర్వతాః. **6-11**

ఈ సమస్తమున్ను (దృశ్యము) లేదు. భయము లేదు. ద్వైతము లేదు. వృక్షములు, తృణములు, పర్వతములు లేవు.

73 బ్రహ్మైవ సర్వం నాన్యోఽస్తి
తదహం తదహం తథా,
తదేవాహం తదేవాహం
బ్రహ్మైవాహం సనాతనమ్. **6-31**

సమస్తము బ్రహ్మమే. మఱియొకటి లేనేలేదు. ఆ బ్రహ్మమే నేను. ఆ బ్రహ్మమే నేను. నేను సనాతనమైన బ్రహ్మమును.

74 బ్రహ్మైవాహం న సంసారీ
బ్రహ్మైవాహం న మే మనః. **6-32**

నేను బ్రహ్మమునే. నేను సంసారిని కాదు. నాకు మనస్సు లేదు.

75 జీవ ఏవ సదా బ్రహ్మ సచ్చిదానంద మస్మ్యహమ్,
సర్వం బ్రహ్మమయం ప్రోక్తం సర్వం బ్రహ్మమయం జగత్. **6-38**

జీవుఁడు సదా బ్రహ్మమే అయియున్నాఁడు. నేను సచ్చిదానందమును. సమస్తము బ్రహ్మమయమని చెప్పఁబడినది. ఈ జగత్తంతయు బ్రహ్మమయమే అయియున్నది.

76 స్వయం బ్రహ్మ స సందేహ స్స్వస్మాదన్య స్న కించన
సర్వమాత్మైవ శుద్ధాత్మా సర్వం చిన్మాత్ర మద్వయమ్ 6-39

నేను స్వయముగ బ్రహ్మమును. ఇట సందేహము లేదు. నాకంటె అన్యముగ ఒకింతైనను లేదు. సమస్తము చిన్మాత్రమై, అద్వయమైనట్టి, శుద్ధాత్మయే అయియున్నది.

77 ఆనందం పరమానంద మన్యత్కించిన్న కించన 6-42

అంతయు ఆనందమే, పరమానందమే. మఱియొకటి ఏదియు ఒకింతైనను లేదు.

78 చైతన్యమాత్ర మోంకారం బ్రహ్మైవ సకలం స్వయమ్
అహమేవ జగత్సర్వ మహమేవ పరం పదమ్. 6-43

ఓంకారము చైతన్యమాత్రమే అయియున్నది. అంతయును స్వయముగ అట్టిబ్రహ్మమే యగును. నేనే ఈ జగత్తంతయును. నేనే పరమగు ఆత్మపదమును.

79 అహమేవ గుణాతీత అహమేవ పరాత్పరః,
అహమేవ పరం బ్రహ్మ అహమేవ గురోర్గురుః. 6-44

నేను గుణాతీతుఁడను. నేనే పరాత్పరుఁడను. నేనే పరబ్రహ్మమును. నేనే గురోర్గురువును.

80 ఆత్మనోఽన్యా గతి ర్నాస్తి సర్వమాత్మమయం జగత్
ఆత్మనో ఽన్యన్న హి క్వాపి ఆత్మనో ఽన్యత్తృణం
న హి. 6-46

ఆత్మ తప్ప వేఱొకగతి లేదు. జగత్తంతయు ఆత్మమయమే అయియున్నది. ఆత్మ కన్యముగ ఎచటను ఏమియును లేదు. ఆత్మ కంటె వేఱుగ తృణ మైనను లేదు.

81 యత్కించిద్దృశ్యతే లోకే యత్కించిద్భాష్యతే జనైః
6-52

యత్కించి ద్భుజ్యతే క్వాపి తత్సర్వ మసదేవ హి.
6-53

ఈ ప్రపంచమున ఏది కనుపించుచున్నదో, జనులచే ఏది మాట్లాడబడుచున్నదో, ఏది భుజింపబడుచున్నదో, అదియంతయు అసత్తే (లేనిది) అయియున్నది.

82 సచ్చిదానందమాత్రోఽహ మనుత్పన్న మిదం జగత్
ఆత్మైవాహం చిదానందో నాన్యా స్సంసారదృష్టయః
6-58

నేను సచ్చిదానందమాత్రుడను. ఈ జగత్తు ఉత్పన్నమే కాలేదు. చిదానందస్వరూపమగు ఆత్మనే నేను. ఇతరములగు సంసారదృష్టు లెవ్వియును లేవు.

83 అహమేవ హరిస్సాక్షా దహమేవ సదాశివః.
శుద్ధచైతన్య భావోఽహం శుద్ధసత్త్వాను భావనః. 6-64

నేనే సాక్షాత్తు హరిని. నేనే సదాశివుడను. నేనే శుద్ధ చైతన్యరూపుడను. శుద్ధసత్త్వముయొక్క అనుభవము కలవాడను.

**84 మత్తోఽన్య దస్తి చేన్మిథ్యా యథా మరుమరీచికా,
వన్ధ్యాకుమారవచనే భీతిశ్చే దస్తి కించన. 6-73**

నాకంటె వేఱుగ ఏదేని ఉండునేని అది ఎండమావులవలె మిథ్యయే యగును. గొడ్రాలికొడుకు మాటయందు భయము కలుగునా ?

85 అజ కుక్షౌ జగన్నాస్తి హ్యాత్మకుక్షౌ జగ న్నహి. 6-99

బ్రహ్మదేవుని ఉదరమునందు జగత్తులేదు. ఆత్మ కుక్షియందు (ఉదరమందు) జగత్తులేదు.

**86. మాయాకార్య మిదం భేద మస్తి చేద్బ్రహ్మభావనమ్,
దేహోఽహమితి దుఃఖం చేద్బ్రహ్మాహ మితి నిశ్చయః
6-100**

మాయాకార్యమగు ఈ భేదము ఎప్పుడైనను స్ఫురించినచో వెంటనే బ్రహ్మభావన చేయవలెను. 'నేను దేహమును' అను భావనచే దుఃఖము కలుగుచో వెంటనే 'నేను బ్రహ్మమును' అను నిశ్చయమును గావింపవలయును.

**87 అహం బ్రహ్మేతి నిశ్చిత్య అహంభావం పరిత్యజ,
సర్వమేవ లయం యాతి సుప్తహస్తస్థ పుష్పవత్ 6-104**

'నేను బ్రహ్మమును' అని నిశ్చయించి అహంభావమును పరిత్యజింపుము. అపుడు నిద్రించువాని చేతియందలి పుష్పమువలె సమస్తజగత్తు లయించిపోవును.

**88 సర్వవ్యాపార ముత్సృజ్య అహం బ్రహ్మేతిభావయ.
6-106**

సమస్త కార్యములను వదలి 'నేను బ్రహ్మమును' అని భావించుచుండుము.

38. నాదబిందూపనిషత్తు

1 తేనైవ బ్రహ్మభావేన పరమానన్ద మశ్నుతే. 20

బ్రహ్మభావనచేతనే పరమానందమును జీవుఁడనుభవించును.

2 ఆత్మానం సతతం జ్ఞాత్వా కాలం నయ మహామతే,
ప్రారబ్ధ మఖిలం భుంజ న్నోద్వేగం కర్తు మర్హసి. 21

ఓ మహామతీ! ఎల్లప్పుడు ఆత్మను ఎఱింగి కాలమును గడపుము. ప్రారబ్ధ మంతయు అనుభవించుచు భయమును పొందక యుండుము.

3 అధిష్ఠానే తదా జ్ఞాతే ప్రపంచే శూన్యతాం గతే,
దేహస్యాపి ప్రపంచత్వా త్ప్రారబ్ధావస్థితిః కుతః. 28

అధిష్ఠానమగు బ్రహ్మము (ఆత్మ) తెలియఁబడఁగా, ప్రపంచము శూన్యత్వమును బొంద, దేహముకూడ ప్రపంచమన్నదే యగుటచే ఇఁక ప్రారబ్ధమునకు అస్తిత్వ మెచట?

4 మకరందం పిబన్ భృంగో గంధా న్నాపేక్షతే యథా,
నాదాసక్తం సదా చిత్తం విషయం న హి కాంక్షతే. 42

పుష్పమునందలి తేనెను గ్రోలుచు తుమ్మెద గంధమును అపేక్షింపనట్లు చిత్తము సదా (ప్రణవ) నాదమునందు లగ్నమై బాహ్యవిషయములను కోరకయుండును.

5 మనస్తత్ర లయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్. 47

మనస్సు ఎచట లయించునో అదియే విష్ణువుయొక్క సర్వోత్తమ పదమైయున్నది.

6 సర్వావస్థావినిర్ముక్తః సర్వచిన్తా వివర్జితః-
మృతవత్తిష్ఠతే యోగీ స ముక్తో నాత్ర సంశయః. 51

సర్వావస్థా రహితుఁడును, సర్వచింతావర్జితుఁడును అగు యోగి మృతునివలె నుండును. అట్టివాఁడు ముక్తుఁ డగును. ఇట సంశయము లేదు.

7 కాష్ఠవజ్జాయతే దేహ ఉన్మన్యావస్థయా ధ్రువమ్,
న జానాతి స శీతోష్ణం న దుఃఖం న సుఖం తథా. 53

జీవుఁడు ఉన్మన్యవస్థను (మనస్సును దాటిన స్థితిని) పొందినపుడు శరీరము నిక్కముగ కట్టెవలెతోఁచును. అట్టివానికి శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖములు తోఁచకయుండును.

8 జాగ్రన్నిద్రా వినిర్ముక్తః స్వరూపావస్థతా మియాత్. 55

సాధకుఁడు (ధ్యానాభ్యాస పరిపక్వతచే) జాగ్రదవస్థ, నిద్రావస్థలేనివాఁడై (ఆత్మ) స్వరూపస్థితియం దుండును.

39. ధ్యానబిందూపనిషత్తు

1 యది శైలసమం పాపం విస్తీర్ణం బహుయోజనమ్,
భిద్యతే ధ్యానయోగేన నాన్యో భేదః కదాచన. 1

పర్వతమంతగాని, బహుయోజనవిస్తీర్ణమైనట్టిగాని పాపమైనను ధ్యానయోగముచే నశించిపోవును. మఱియొక భేదోపాయముతో పనిలేదు.

2 పుష్పమధ్యే యథా గంధః
పయోమధ్యే యథా ఘృతమ్,
తిలమధ్యే యథా తైలం
పాషాణేష్వివ కాంచనమ్. 5

3 ఏవం సర్వాణి భూతాని మణౌ సూత్ర ఇవాత్మని,
స్థిరబుద్ధి రసమ్మూఢో బ్రహ్మవిద్బ్రహ్మణి స్థితః 6

పుష్పములందు గంధమువలెను, పాలయందు నేయివలెను, నువ్వులయందు నూనెవలెను, రాళ్ళయందు బంగారమువలెను, మణియందు దారమువలెను సమస్త ప్రాణులును ఆత్మయందు కూర్పబడియున్నవి. స్థిరబుద్ధియు, విజ్ఞుడును, బ్రహ్మవేత్తయు నగు వాడు అట్టి బ్రహ్మమునందు స్థితిగల్గియుండును.

4 తిలానాం తు యథా తైలం పుష్పే గన్ధ ఇవాశ్రితః,
పురుషస్య శరీరే తు స బాహ్యాభ్యన్తరే స్థితః. 7

నువ్వులందు నూనెవలెను, పుష్పమునందు గంధమువలెను, మనుజుని శరీరమందు ఆ పరమాత్మ బాహ్యాభ్యంతరములందు వ్యాపించియున్నాడు.

5 ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ ధ్యేయం సర్వముముక్షుభిః 9

'ఓమ్' అను ఏకాక్షరరూపమైన బ్రహ్మము ముముక్షువులెల్లరు ధ్యానము చేయదగినది.

6 హ్రస్వో దహతి పాపాని దీర్ఘః సంపత్ప్రదోఽవ్యయః,
అర్ధమాత్రాసమాయుక్తః ప్రణవో మోక్షదాయకః. 17

హ్రస్వమైన ఓంకారము పాపములను భస్మము చేయును. దీర్ఘమైన ఓంకారము సంపదల నొసంగును. అర్ధమాత్రతో కూడిన యట్టి ప్రణవము మోక్షమును కలుగఁజేయును.

7 తైలధారా మివాచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘంటానినాదవత్,
అవాచ్యం ప్రణవస్యాగ్రం య స్తం వేద స వేదవిత్.
18

తైలధారవలె అవిచ్ఛిన్నమైనదియు, ఘంటానినాదమువలె దీర్ఘమైనదియు, అనిర్వచనీయమైనదియు నగు ప్రణవముయొక్క అగ్రమును ఎవఁ డెఱుఁగునో అతఁడు వేదము నెఱిఁగిన వాఁడగును.

8 హృత్పద్మకర్ణికామధ్యే స్థిరదీపనిభాకృతిమ్,
అంగుష్ఠమాత్ర మచలం ధ్యాయే దోంకార మీశ్వరమ్.
19

హృదయపద్మమందలి కర్ణికయందు నిశ్చలమైన దీపమువలె శోభిల్లువాఁడును, అఁగుష్ఠమాత్ర ప్రమాణముకలవాఁడును, నిశ్చలుఁడును, ఓంకారస్వరూపుఁడును అగు పరమేశ్వరుని ధ్యానించవలయును.

9 గమాగమస్థం గమనాది శూన్య
మోంకార మేకం రవికోటిదీప్తమ్,
పశ్యన్తి యే సర్వజనాన్తరస్థం
హంసాత్మకం తే విరజా భవన్తి. 24

గమనాగమనములం దుండునదియు, వాస్తవముగ గమనాదులు లేనిదియు, కోటిసూర్య ప్రకాశము కలదియు, సర్వ జీవుల హృదయమునం దుండునదియు, హంసస్వరూపమైనదియు, ఏకమై నదియునగు ఓంకారమును ఎవరు కాంచుదురో వారు రజోగుణ రహితులై మోక్షభాగు లగుదురు.

10 ఆసనం ప్రాణసంరోధః ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా,
ధ్యానం సమాధి రేతాని యోగాంగాని భవన్తి షట్.
41

ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ ధ్యానము, సమాధి—అను ఈ ఆఱును యోగముయొక్క అంగము లని చెప్పఁబడినవి.

11 ద్వాదశారమహాచక్రే పుణ్యపాపనియన్త్రితః,
తావజ్జీవో భ్రమ త్యేవం యావ త్తత్త్వం న విన్దతి.
49

పండ్రెండు ఆకులుగల చక్రమునందు జీవుఁడు పుణ్యపాప నియంత్రితుఁడై, బ్రహ్మతత్త్వము తెలిసికొనునంతవఱకు తిరుగు చునే యుండును.

12 హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః,
హంస హంసే త్యముం మన్త్రం జీవో జపతి సర్వదా
61

'హ' కారముతో బయల్వెడలును. సకారముతో లోని కేగును. ఈ ప్రకారముగ శ్వాస, ప్రశ్వాసలతో జీవుఁడు సదా 'సోఽహం' మంత్రమును జపించుచున్నాఁడు

13 శతాని షడ్దివారాత్రం సహస్రాణ్యేకవింశతిః,
ఏతత్సంఖ్యాన్వితం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా. **62**

జీవుఁడు అహోరాత్రము ఇరువదియొక్క వేల ఆఱునూఱుల పర్యాయములు ఈ 'సోఽహం' మంత్రమును సదా జపించుచున్నాఁడు.

14 అజపా నామ గాయత్రీ యోగినాం మోక్షదా సదా,
అస్యాః సంకల్పమాత్రేణ నరః పాపైః ప్రముచ్యతే **63**

అజపాగాయత్రియను ఈ మంత్రము సదా మోక్షప్రదమైనది. ఈ మంత్రమును స్మరించినంతమాత్రముచే జీవుఁడు సమస్త పాపములనుండి విముక్తుఁ డగును.

15 కట్వామ్లలవణత్యాగీ క్షీరపానరత స్సుఖీ. **71**

కారము, పులుపు, ఉప్పు, వదలినవాఁడై పాలు త్రాగి ధ్యానించు సాధకుఁడు సుఖవంతుఁ డగును. (జిహ్వాచాపల్యము లేక మితాహారమును సేవించువాఁడని భావము)

16 బ్రహ్మచారీ మితాహారీ యోగీ యోగపరాయణః,
అబ్దాదూర్ధ్వం భవేత్సిద్ధో నాత్ర కార్యా విచారణా **72**

(బ్రహ్మచారి, మితాహారి, యోగపరాయణుఁడు అయిన యోగి సంవత్సరకాలమైన పిదప సిద్ధిని బొందును. ఇవ్విషయమున విచారింప వలసిన పనిలేదు.

17 ... తురీయే కేవలపరమాత్మసంబంధినీ భవతి, నిత్యబోధస్వరూపా భవతి, తదా శనై శ్శనై రుపశమే ద్బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా, ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న

కించిదపి చిన్తయేత్, తదా ప్రాణాపానయో రైక్యం కృత్వా సర్వం విశ్వ మాత్మస్వరూపేణ లక్ష్యం ధారయతి. తదా తురీయాతీతావస్థా, తదా సర్వేషా మానన్దస్వరూపో భవతి, ద్వంద్వాతీతో భవతి, యావద్దేహధారణా వర్తతే తావత్తిష్ఠతి, పశ్చాత్పరమాత్మస్వరూపేణ ప్రాప్తి ర్భవతి, ఇత్యనేనప్రకారేణ మోక్షోభవతి ఇదమేవాత్మదర్శనోపాయం భవతి. 94

తురీయమునందు బ్రహ్మనిష్ఠుని స్థితి పరమాత్మ సంబంధము గలదియగును. అది నిత్యబోధస్వరూపమైనది. అపుడు సాధకుఁడు ధైర్యముతోఁగూడిన బుద్ధిద్వారా మనస్సును బాహ్యవిషయముల నుండి మరలించి అంతర్ముఖముచేసి హృదయమునందు నిలిపి ఇతర చింతనలను వీడి సదా బ్రహ్మమునే ధ్యానించవలెను. అపుడు ప్రాణాపానములను ఏకముచేసి సర్వజగత్తును బ్రహ్మముగాఁ గాంచఁగలఁడు. అదియే తురీయాతీతదశ యగును. అపుడు తాను సర్వజీవులకును ఆనందస్వరూపుఁడుగా గోచరించును. ద్వంద్వరహితుఁడగును. శరీరధారణ యున్నంతవఱకును ఇట్లుండును. తదుపరి (విదేహముక్తినొంది) పరమాత్మలో లీనుఁడగును. ఈ ప్రకారముగ జీవునకు మోక్షము కలుగుచున్నది. పరమాత్మను పొందుట కిదియే సరియైన ఉపాయము అయియున్నది.

18 కోదండద్వయమధ్యే తు బ్రహ్మరంధ్రేషు శక్తితః 104

19 స్వాత్మానం పురుషం పశ్యే న్మన స్తత్ర లయంగతమ్ య ఏవం వేద పురుషః సకైవల్యం సమశ్నుతే ఇత్యుపనిషత్. 105

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు భ్రూమధ్యమందుఁగాని, బ్రహ్మరంధ్రమందు గాని, దృష్టిని కేంద్రీకరించి పరమపురుషుని (ఆత్మను) వీక్షించును. మనస్సు అందే లయముఁ జెందియుండును. ఏ బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు తన మనస్సును బ్రహ్మమునందు లీనముచేసి ఆనందించునో అతఁడు మోక్షమును బడయును.

40. బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు

1 కాంస్యఘంటానినాదస్తు యథా లీయేత శాన్తయే,
ఓంకారస్తు తథా యోజ్యః శాన్తయే సర్వమిచ్ఛతా12

కంచుగంటయొక్క శబ్దము శాంతముగ లయించునట్లు సర్వాత్మను బొందఁగోరువాఁడు శాంతికొఱకు ఓంకారమును శాంతముగ లయింపఁజేయవలెను.

2 యస్మి న్సంలీయతే శబ్ద స్తత్పరం బ్రహ్మ గీయతే,
ధియం హి లీయతే బ్రహ్మ సోఽమృతత్వాయ
కల్పతే. 13

శబ్దము దేనియందు లయించునో, అది పరబ్రహ్మమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఎవనిబుద్ధి బ్రహ్మమునందు లయించునో అతఁడు మోక్షమును పొందుటకు అర్హుఁ డగును.

3 సకారం చ హకారం చ జీవో జపతి సర్వదా. 16

జీవుఁడు సదా 'స' కారమును 'హ' కారమును జపించుచుండును.

4 హంసవిద్యామృతే లోకే నాస్తి నిత్యత్వసాధనమ్.2-6

హంసవిద్యతప్ప లోకమున నిత్యత్వమును (శాశ్వత మోక్షమును) పొందుటకు వేఱుసాధనము లేదు.

5 యో దదాతి మహావిద్యాం
హంసాఖ్యాం పారమేశ్వరీమ్,
తస్య దాస్యం సదా కుర్యా
త్ప్రజ్ఞయా పరయా సహ. 2-7

హంసయను పేరుగలదియు, పరమేశ్వర సంబంధమైనదియు నగు మహావిద్యను ఉపదేశించువానికి పరమప్రజ్ఞతోఁ గూడ సదా సేవచేయవలెను.

6 గురుభక్తిం సదా కుర్యా చ్ఛ్రేయసే భూయసే నరః,
గురు రేవ హరి స్సాక్షా న్నాన్య ఇత్యబ్రవీ చ్ఛ్రుతిః.
3 1

పరమశ్రేయమును బడయుటకై గురుభక్తి సదా కలిగియుండవలెను. గురువు సాక్షాత్తు హరియే యనియు, మఱియొకఁడు కాదనియు శ్రుతి చెప్పినది.

7 శ్రుత్యా యదుక్తం పరమార్థ మేవ
తత్సంశయో నాత్ర తత స్సమస్తమ్,
శ్రుత్యా విరోధే న భవత్ప్రమాణం
భవే దనర్థాయ వినా ప్రమాణమ్. 32

శ్రుతిచే నది చెప్పఁబడినదో, అది యంతయు పరమార్థమే యగును. ఇట సంశయము లేదు. వేదమునకు విరోధియైనది ప్రమాణము కానేరదు. ప్రమాణము లేనియెడల అనర్థము కలుగును.

8 తిలేషు చ యథా తైలం పుష్పే గన్ధ ఇవాశ్రితః,
పురుషస్య శరీరేస్మి న్స బాహ్యాభ్యన్తరే తథా. 35

నువ్వులయందు నూనెవలెను, పుష్పమునందు గంధమువలెను మనుజుని శరీరమందు బాహ్యాభ్యంతరముల పరమాత్మ వ్యాపించి యున్నాఁడు.

9 శుద్ధజ్ఞానామృతం ప్రాప్య పరమాక్షరనిర్ణయమ్,
గుహ్యాద్గుహ్యతమంగోప్యం గ్రహణీయం ప్రయత్నతః 46

పరమాక్షరమగు ఆత్మస్వరూపమును నిర్ణయించు శుద్ధమైన జ్ఞానామృతమును పొంది మనోరహస్యమై, గోప్యమైనట్టి బ్రహ్మమును ప్రయత్నపూర్వకముగఁ బడయవలెను.

10 చోదకో బోధకశ్చైవ మోక్షదశ్చ పరః స్మృతః,
ఇత్యేషాం త్రివిధో జ్ఞేయ ఆచార్యస్తు మహీతలే. 51

ఈ ప్రపంచమున చోదకుఁడు, బోధకుఁడు, మోక్షదుఁడు— అని ఆచార్యుఁడు మూఁడు విధములుగా పేర్కొనఁబడు చున్నాఁడు.

11 చోదకో దర్శయే న్మార్గం బోధకః స్థాన మాచరేత్,
మోక్షదస్తు పరం తత్త్వం యజ్జ్ఞాత్వా పర మశ్నుతే. 52

చోదకుఁడు మార్గమును చూపును. బోధకుఁడు స్థానమును చూపును. మోక్షదుఁడు పరతత్త్వమును చూపును. ఆ పరతత్త్వము నెఱిఁగి మనుజుఁడు మోక్షమును పొందును.

12 ప్రాణినాం దేహమధ్యే తు స్థితో హంసః సదాచ్యుతః 60

ప్రాణులయొక్క దేహమధ్యమున నాశరహితుఁడైన హంస (పరమాత్మ) సదా స్థితుఁడై యున్నాఁడు.

13 సదా సమాధిం కుర్వీత హంసమంత్ర మనుస్మరన్,
నిర్మలస్ఫటికాకారం దివ్యరూప మనుత్తమమ్. **65**

హంసమంత్రమును స్మరించుచు సదా సమాధిని అభ్యసించవలయును. నిర్మల స్ఫటికాకృతి గల మహోత్తమ దివ్య స్వరూపుని (ఆత్మను) సేవింప వలయును.

14 సర్వభూతస్థితం దేవం సర్వేశం నిత్యమర్చయేత్,
ఆత్మరూపం తమాలోక్య జ్ఞానరూపం నిరామయమ్. **77**

సర్వజీవులయందున్న పరమేశ్వరుఁడైన దేవుని సదా పూజించవలెను. జ్ఞానస్వరూపమును అనామయము నగు ఆత్మ స్వరూపమును అవలోకించ వలయును.

15 బుద్ధోఽహం భూతపాలోఽహం
భారూపో భగవానహమ్. **101**

నేను బుద్ధుఁడను. జీవులను పాలించువాఁడను. ప్రకాశస్వరూపుఁడను. భగవంతుఁడను.

16 సర్వభూతాంతరాత్మాఽహ మహ మస్మి సనాతనః,
అహం సకృద్విభాతోఽస్మి స్వే మహిమ్ని సదా స్థితః
105

నేను సర్వజీవుల అంతరాత్మను. సనాతనుఁడను. నేను ఒక్కసారిగా భాసించువాఁడను. స్వీయమహిమయందు సదా నెలకొని యున్నవాఁడను.

17 సర్వాన్తరః స్వయంజ్యోతిః సర్వాధిపతి రస్మ్యహమ్,
సర్వభూతాధివాసోఽహం సర్వవ్యాపీ స్వరాడహమ్. 106

నేను సర్వాంతరాత్ముఁడను. స్వయంజ్యోతిస్స్వరూపుఁడను. సర్వాధిపతిని. సర్వజీవులకు నివాసమైనవాఁడను. సర్వవ్యాపకుఁడను. స్వయంప్రకాశ స్వరూపుఁడను. స్వరాట్టును.

18 సమస్తసాక్షీ సర్వాత్మా సర్వభూత గుహాశయః,
సర్వేన్ద్రియగుణాభాస స్సర్వేన్ద్రియవివర్జితః. 107

నేను సమస్తమునకు సాక్షిని. సర్వాత్మరూపుఁడను. సమస్త ప్రాణుల హృదయగుహాయం దున్నవాఁడను. సర్వేంద్రియ గుణాభాసుఁడను. సర్వేంద్రియ వివర్జితుఁడను.

19 ఏవం యో వేద తత్త్వేన స వై పురుష ఉచ్యతే—
ఇత్యుపనిషత్. 111

ఈ ప్రకారముగ ఎవఁడు యథార్థముగ నెఱుఁగునో ఆతఁడే మనుజుఁడని చెప్పఁబడును.

41. యోగతత్త్వోపనిషత్తు

1 నానామార్గైస్తు దుష్ప్రాపం కైవల్యం పరమం పదమ్,
పతితాః శాస్త్రజాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః. 6

సర్వోత్తమపదమగు కైవల్యము (భౌతికములగు) అనేక మార్గములద్వారా పొందరానిది. కొందఱు శాస్త్రజాలములలో పడి ప్రజ్ఞచే మోహితులై వస్తుతత్త్వము నెఱుఁగనేరక యున్నారు.

2 అనిర్వాచ్యం పదం వక్తుం న శక్యం తైః సురైరపి,
స్వాత్మప్రకాశరూపం తత్కిం శాస్త్రేణ ప్రకాశ్యతే. 7

అనిర్వాచ్యమైన మోక్షపదమును గూర్చి వచించుటకు దేవతలకును సాధ్యముకాదు. స్వాత్మప్రకాశరూపము శాస్త్రముచేత ప్రకాశింపఁబడునా యేమి?

3 నిష్కలం నిర్మలం శాంతం సర్వాతీతం నిరామయమ్,
తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాపఫలై ర్వృతమ్. 8

నిష్కలమై, నిర్మలమై, శాంతమై, సర్వాతీతమై, నిరామయమైన బ్రహ్మమే పుణ్యపాపఫలములతోఁ గూడి జీవరూపముగ నున్నది.

4 తృష్ణా లజ్జా భయం దుఃఖం విషాదో హర్ష ఏవ చ,
ఏభి ర్దోషై ర్వినిర్ముక్తః స జీవః కేవలో మతః. 13

తృష్ణ, లజ్జ, భయము, దుఃఖము, విషాదము, హర్షము— ఈ మున్నగు దోషములనుండి విముక్తుఁడైన జీవుఁడు కేవలము పరమాత్మగా తలంపఁబడుచున్నాఁడు.

5 తస్మా ద్దోషవినాశార్థ ముపాయం కథయామి తే,
యోగహీనం కథం జ్ఞానం మోక్షదం భవతి ధ్రువమ్. 14

6 యోగోఽపి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్షకర్మణి,
తస్మా జ్జ్ఞానం చ యోగం చ ముముక్షు ర్దృఢ మభ్య
సేత్. 15

కావున దోషముల వినాశము కొఱకు నీకు ఉపాయము చెప్పుచున్నాను. యోగము లేక జ్ఞానము నిశ్చయముగ మోక్ష మెట్లు ఒసంగఁగలదు? యోగమున్ను జ్ఞానములేక మోక్షమొసంగ లేదు. కాఁబట్టి యోగమును, జ్ఞానమును రెండిటిని ముముక్షువు దృఢముగ అభ్యసించవలయును.

7 అజ్ఞానాదేవ సంసారో జ్ఞానాదేవ విముచ్యతే,
జ్ఞానస్వరూప మేవాదౌ జ్ఞానం జ్ఞేయైకసాధనమ్. 16

అజ్ఞానమువలననే జీవునకు సంసారము కలుగుచున్నది. జ్ఞానముచేత అతఁడు విముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. కావున మొదట జ్ఞానమును సంపాదించవలెను. జ్ఞానముద్వారా మనుజుఁడు జ్ఞేయము నెఱుఁగఁ గలఁడు.

8 జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం కైవల్యం పరమం పదమ్,
నిష్కలం నిర్మలం సాక్షా త్సచ్చిదానందరూపకమ్. 17

కైవల్యరూపమై, మహోన్నతపదమై, నిష్కలమై, నిర్మలమై సాక్షాత్తు సచ్చిదానందరూపమైనట్టి నిజ ఆత్మస్వరూపము నెఱుఁగుటయే జ్ఞానము.

9 లఘ్వాహారో యమేష్వేకో ముఖ్యో భవతి నేతరః. 28

'యమము' నందు లఘు ఆహారము చాల ముఖ్యమైనది. మఱియొకటి కాదు.

10 అహింసా నియమేష్వేకా ముఖ్యా వై చతురానన. 29

చతుర్ముఖా! 'నియమము' నందు అహింస చాల ముఖ్యమైనది.

11 ప్రథమాభ్యాసకాలే తు విఘ్నాః స్యు శ్చతురానన,
ఆలస్యం కత్థనం ధూర్తగోష్ఠీమంత్రాది సాధనమ్. 30

12 ధాతుస్త్రీలౌల్యకాదీని మృగతృష్ణామయాని వై,
జ్ఞాత్వా సుధీ స్త్యజే త్సర్వా న్విఘ్నా న్పుణ్య
ప్రభావతః. 31

చతుర్ముఖా! ప్రారంభదశలో అభ్యాసకాలమున కొన్ని విఘ్నములు కలుగును. అవి యేవియనిన - సోమరితనము, ఆత్మశ్లాఘము, దుష్టులతోడి సంభాషణము, మంత్రాది సాధనములు, సువర్ణము చేయుట, స్త్రీలోలత్వము మున్నగునవి. ఇవి ఎండమావులవంటివని తెలిసికొని బుద్ధిమంతుఁడు ఆ విఘ్నము లన్నిటిని పుణ్యప్రభావముచే త్యజించివేయవలెను.

13 స దర్శయేచ్చ సామర్థ్యం దర్శనం వీర్యవత్తరమ్,
స్వల్పం వా బహుధా దుఃఖం యోగీ న వ్యథతే తదా.
56

యోగి తనశక్తిసామర్థ్యములను, మహిమాన్వితమైన వ్యక్తిత్వమును అన్యులకు చూపరాదు. స్వల్పమైననుగాని, అధికమైననుగాని దుఃఖము కలిగినపుడు యోగి వ్యథ చెందఁడు.

14 తతో రహ స్యుపావిష్టః ప్రణవం ప్లుతమాత్రయా,
జపే త్పూర్వార్జితానాం తు పాపానాం నాశహేతవే.
63

యోగి ఏకాంతముగ కూర్చొని పూర్వార్జితములైన పాపములను నశింపఁజేయుట కొఱకై ప్రణవమంత్రమును జపించవలెను.

15 సర్వవిఘ్నహరో మన్త్రః ప్రణవః సర్వదోషహా. 64

ప్రణవమంత్రము (ఓంకారము) సర్వవిఘ్నములను నశింపఁజేయునదియు, సమస్తదోషములను తొలఁగించునదియు అగుచుయున్నది.

16 యద్య త్పశ్యతి చక్షుర్భ్యాం
తత్త దాత్మేతి భావయేత్. 69

మనుజుఁడు నేత్రములతో దేనిని దేనిని చూచునో, అదియంతయు ఆత్మయే యని భావించవలెను.

17 యద్య చ్ఛృణోతి కర్ణాభ్యాం
తత్త దాత్మేతి భావయేత్. 70

చెవులతో ఏదేది వినునో, అదియంతయు ఆత్మయేయని భావన చేయవలెను.

18 యథా మూఢో యథా మూర్ఖో యథా బధిర ఏవ వా,
తథా వర్తేత లోకస్య స్వసామర్థ్యస్య గుప్తయే. 77

యోగి లోకమునకు తన సామర్థ్యమును తెలుపక గోప్యముగ నుంచుకొనుటకొఱకై మూఢుని వలెను, మూర్ఖుని వలెను, చెవిటివాని వలెను మెలఁగ వలెను.

19 శిష్యాశ్చ స్వస్వకార్యేషు ప్రార్థయన్తి న సంశయః,
తత్తత్కర్మకరవ్యగ్రః స్వాభ్యాసే విస్మృతో భవేత్ 78

శిష్యులు తమ తమ కార్యములకై నిశ్చయముగ గురువును ప్రార్థించెదరు. అట్టితఱి ఆ యా కార్యక్రమములందు మునింగిసచో యోగి తనయొక్క యోగాభ్యాసమును మఱచిపోవును.

20 అవిస్మృత్య గురోర్వాక్యమభ్యసేత్తదహర్నిశమ్. 79

గురువుయొక్క వాక్యమును మఱచిపోక రేపవలు దానిని బాగుగ అభ్యసించ వలెను.

21 అనభ్యాసవత శ్చైవ వృథా గోష్ఠ్యా న సిద్ధ్యతి,
తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన యోగ మేవ సదాఽభ్యసేత్. 80

అభ్యాసము లేనందువలనను, వృథాగోష్ఠులవలనను యోగము సిద్ధింపదు. కాబట్టి యోగి సర్వప్రయత్నముతో యోగమునే సదా అభ్యసించవలయును.

22 స్మర న్నారాయణం దేవం చతుర్బాహుం కిరీటినమ్,
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం పీతవాసస మచ్యుతమ్. 89
23 ధారయే త్పంచఘటికాః సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే. 90

నాలుగు బాహువులును, కిరీటమును కలవాఁడును, శుద్ధస్ఫటికమువలె ప్రకాశమానుఁడును, పీతవస్త్రధారియు, అచ్యుతుఁడును, దేవుఁడును అగు నారాయణుని స్మరించుచు ఐదు గడియలు ధారణ యొనర్చినచో యోగి సమస్తపాపములనుండియు విడివడును.

24 సమాధిః సమతావస్థా జీవాత్మపరమాత్మనోః. 107

జీవాత్మ పరమాత్మల సమత్వస్థితియే సమాధియని చెప్పఁబడుచున్నది.

25 య స్తనః పూర్వపీత స్తం నిష్పీడ్య ముద మశ్నుతే,
యస్మా జ్జాతో భగా త్పూర్వం తస్మి న్నేవ భగే
రమన్. 131

సంసారమున జీవుఁడు పూర్వము తాను పాలుద్రాగిన స్తనమునే మర్దించి సంతోషపడుచున్నాఁడు. తాను పూర్వము పుట్టిన యోనియందే రమించుచున్నాఁడు.

26 యా మాతా సా పునర్భార్యా
యా భార్యా మాతరేవ హి,
యః పితా స పునః పుత్రో
యః పుత్రః స పునః పితా. 135

ఎవతె పూర్వము తల్లియైయుండెనో, ఆమె మరల భార్య యగుచున్నది. ఎవతె పూర్వము భార్యగా నుండెనో ఆమె మరల తల్లియగుచున్నది. పూర్వము ఎవఁడు తండ్రియైయుండెనో అతఁడు ఇపుడు కొడుకుగా అగుచున్నాఁడు. పూర్వము కొడుకుగా నున్న వాఁడు ఇపుడు తండ్రియగుచున్నాఁడు.

27 ఏవం సంసారచక్రేణ కూపచక్రే ఘటా ఇవ,
భ్రమన్తో యోనిజన్మాని శ్రుత్వా లోకా న్సమశ్నుతే. **133**

ఈ ప్రకారముగ కూపచక్రమునందు ఘటములవలె సంసార చక్రమునందు జీవుఁడు తగుల్కొని, జన్మలనెత్తుచు పరిభ్రమించు చున్నాఁడు. (కావున యోగాభ్యాసము, ఆత్మచింతన మున్నగు తరణోపాయముల నవలంబించి ఈ సంసారచక్రమునుండి తప్పించు కొని మోక్షము నొందవలెను)

42. ఆత్మబోధోపనిషత్తు

1 ఓమ్ ప్రత్యగానందం బ్రహ్మ పురుషం ప్రణవ స్వరూపమ్, అకార ఉకార మకార ఇతి త్ర్యక్షరం ప్రణవమ్, తదేత దోమితి, య ముక్త్వా ముచ్యతే యోగీ జన్మ సంసారబంధనాత్. 1

ప్రత్యగానందరూపుఁడు, ప్రణవస్వరూపుఁడు నగు పురుషుఁడే బ్రహ్మము. అకార ఉకార మకారములను మూఁడు అక్షరముల సంయోగమే ప్రణవము. అదియే ఓంకారము. అట్టి ఓంకారమును ఉచ్చరించి యోగి జన్మసంసారబంధనమునుండి విడివడుచున్నాఁడు.

2 నివృత్తోఽపి ప్రపంచో మే సత్యవ ద్భాతి సర్వదా,
సర్పాదౌ రజ్జుసత్తేవ బ్రహ్మసత్తైవ కేవలమ్. 12

ప్రపంచము వాస్తవముగ లేనప్పటికిని ఉన్నదానివలె కానుపించుచున్నది. సర్పాదులందు రజ్జుసత్తవలె కేవలము బ్రహ్మసత్తయే ఇచట కలదు.

3 అద్వయబ్రహ్మరూపేణ వ్యాప్తోఽహం వై జగత్త్రయమ్,
బ్రహ్మాదికీటపర్యన్తాః ప్రాణినో మయి కల్పితాః. 14

నేను అద్వయ బ్రహ్మరూపమున ముల్లోకములందును వ్యాపించియున్నాను. బ్రహ్మదేవుఁడు మొదలుకొని కీటమువరకుఁ గల ప్రాణు లన్నియు నాయందు కల్పింపఁబడినవి.

4 విషయానందవాంఛా మే మా భూ దానందరూపతః,
దారిద్ర్యాశా యథా నాస్తి సంపన్నస్య తథా మమ. 16

ఆనందస్వరూపుఁడనైన నాకు విషయానంద వాంఛ కలుగకుండును గాక! ధనసంపన్నునకు దారిద్ర్యాశ కలుగనేరదు కదా!

5 బ్రహ్మానన్దే నిమగ్నస్య విషయాశా న తద్భవేత్. 17

బ్రహ్మానందమునందు నిమగ్నుఁడైనవానికి విషయాశ కలుగనేరదు.

6 విషం దృష్ట్వా ఽమృతం దృష్ట్వా
విషం త్యజతి బుద్ధిమాన్,
ఆత్మాన మపి దృష్ట్వాఽహ
మనాత్మానం త్యజామ్యహమ్. 17

విషమును చూచి, అమృతమును చూచి బుద్ధిమంతుఁడు విషమును వదలివేయుచున్నాఁడు. అట్లే నేను ఆత్మనుగాంచి అనాత్మను విడనాడుచున్నాను.

7 ఘటావభాసకో భాను ర్ఘటనాశే న నశ్యతి,
దేహావభాసకః సాక్షీ దేహనాశే న నశ్యతి. 18

ఘటమును ప్రకాశింపఁజేయు సూర్యుఁడు ఘటము నశించుటచే నశింపఁడు. అట్లే దేహమును ప్రకాశింపఁజేయు సాక్షియైన ఆత్మ దేహము నశించుటచే నశింపదు.

8 న మే బంధో న మే ముక్తి
ర్న మే శాస్త్రం న మే గురుః,
మాయామాత్ర వికాసత్వా
న్మాయాతీతో ఽహ మద్వయః. 19

నాకు బంధము లేదు, మోక్షము లేదు, శాస్త్రము లేదు. గురువు లేఁడు. ఇది యంతయు మాయావిలాసము. నేను మాయాతీతుఁడనైన అద్వయ ఆత్మను.

9 ప్రాణా శ్చలన్తు తద్ధర్మైః కామైర్వా హన్యతాం మనః
స్వభావానందపూర్ణస్య మమ దుఃఖం కథం భవేత్. 20

ప్రాణములు వాని ధర్మములతో చలించుఁ గాక ! మనస్సు కామములచే హతమగుఁ గాక ! ఆత్మానందపరిపూర్ణుఁడనైన నాకు దుఃఖ మెట్లు కలుగును ?

10 ఆత్మాన ఘంజసా వేద్మి క్వాప్యజ్ఞానం పలాయితమ్,
కర్తృత్వ మపి మే నష్టం కర్తవ్యం వాపి న క్వచిత్.
21

నేను ఆత్మను వాస్తవముగా తెలిసికొంటిని. అజ్ఞాన మెచటికో పాఱిపోయినది. నాకు కర్తృత్వము కూడ నశించిపోయినది. నాకు కర్తవ్య మేదియును లేదు.

11 బ్రాహ్మణ్యం కులగోత్రే చ నామసౌందర్యజాతయః,
స్థూలదేహగతా ఏతే స్థూలాద్భిన్నస్య మే న హి. 22

బ్రాహ్మణత్వము, కులగోత్రములు, నామము, సౌందర్యము, జాతి మొదలైనవి స్థూలశరీరమునకు చెందినవి. స్థూలశరీరముకంటె వేఱైన నాకు అవి యేవియును లేవు.

12 క్షుత్పిపాసాన్ధ్యబాధిర్య కామక్రోధాదయోఽఖిలాః,
లింగదేహగతా ఏతే హ్యలింగస్య న విద్యతే. 23

ఆఁకలి, దప్పిక, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, కామము, క్రోధము మొదలైనవి సూక్ష్మదేహమునకు చెందినవి. సూక్ష్మదేహ రహితుఁడనగు నాకవి లేవు.

13 జడత్వ ప్రియమోదత్వ ధర్మాః కారణదేహగాః,
న సన్తి మమ నిత్యస్య నిర్వికారస్వరూపిణః. 24

జడత్వము, ప్రియత్వము, మోదత్వము మొదలైన ధర్మములు కారణదేహమునకు చెందినవి. నిత్యుఁడను, నిర్వికారుఁడను అయిన నాకవి లేవు.

14 ఉలూకస్య యథా భాను రన్ధకారః ప్రతీయతే,
స్వప్రకాశే పరానన్దే తమో మూఢస్య జాయతే. 25

గ్రుడ్లగూబకు సూర్యుఁడు అంధకారముగ తోఁచునట్లు మూఢునకు స్వయంప్రకాశమైన పరమానందము నందు తమస్సు తోఁచుచుండును.

15 చక్షుర్దృష్టినిరోధే ఽభ్రైః సూర్యో నాస్తీతి మన్యతే,
తథా ఽజ్ఞానావృతో దేహీ బ్రహ్మ నాస్తీతి మన్యతే **26**

మేఘములు క్రమ్ముకొనినపుడు ఆకాశమున సూర్యుడు గోచరింపనికాలమున, సూర్యుడు లేడని అజ్ఞాని తలంచునట్లు అజ్ఞానావృతుడైన జీవుడు దేహియగు బ్రహ్మము లేదని తలంచును.

16 యథా ఽమృతం విషాద్భిన్నం విషదోషైర్న లిప్యతే,
న స్పృశామి జడాద్భిన్నో జడదోషాన్ప్రకాశతః.
27

విషముకంటె వేరైన అమృతము విషదోషములచే అంటబడనట్లు, జడముకంటె వేరై ప్రకాశస్వరూపుడనైన నేను జడదోషములను తాకుటలేదు.

17 స్వల్పాపి దీపకణికా బహులం నాశయేత్తమః,
స్వల్పోఽపి బోధో వ్యజ్ఞానం బహులం నాశయే
త్తథా. **8**

దీపము చిన్నదైనను ఎక్కువ చీకటిని పోగొట్టునట్లు స్వల్పమైన జ్ఞానమున్ను బహుళమైన అజ్ఞానమును పోగొట్టును.

18 కాలత్రయే యథా సర్పో రజ్జౌ నాస్తి తథా మయి,
అహంకారాదిదేహాంతం జగన్నాస్త్యహమద్వయః.
29

త్రికాలములందును త్రాడునందు పాములేని విధమున నాయందు అహంకారము మొదలు దేహము వఱకుగల జగత్తు లేదు నేను అద్వయుడను ఆత్మను.

19 చిద్రూపత్వాన్న మే జాడ్యం సత్యత్వాన్నానృతం మమ,
ఆనందత్వాన్న మే దుఃఖ మజ్ఞానా ద్భాతి సత్యవత్. 30

జ్ఞానస్వరూపుఁడ నగుటచే నాకు జడత్వము లేదు. సత్యస్వరూపుఁడ నగుటచే నాకు అసత్యము లేదు. ఆనందస్వరూపుఁడనగుటచే నాకు దుఃఖము లేదు. అజ్ఞానవశమున అసత్యమైన జగత్తు సత్యముగ తోఁచుచున్నది.

43. నారదపరివ్రాజకోపనిషత్తు

1 ... భో భగవన్ బ్రహ్మపుత్ర కథం ముక్త్యుపాయో ఽస్మాకం వక్తవ్య మిత్యూచుః ... ... సాధనచతుష్టయ సంపన్నః సర్వసంసారోపరి మనోవాక్కాయ కర్మభి ర్యథాశానివృత్త స్తథా వాసనైషణోపర్యపి నిర్వైరశ్శాంతో దాన్తః సంన్యాసీ పరమహంసాశ్రమే ణాస్ఖలితస్వస్వరూపధ్యానేన దేహత్యాగం కరోతి స ముక్తో భవ తీత్యుపనిషత్. 1

మహాత్మా! బ్రహ్మపుత్రా! మోక్షము నొందుటకు ఉపాయమును మాకు తెలుపుఁడు—అని మునులు నారదుని ప్రశ్నించిరి.

(నారదుఁ డిట్లు వచించెను—)

సాధనచతుష్టయసంపన్నుఁడై మనుజుఁడు సంసారమునందు విరక్తిఁజెంది, మనోవాక్కాయకర్మలచే నిష్కాముఁడై, ఆశావర్జితుఁడై, వాసనారహితుఁడై ఈషణలను త్యజించి, వైరభావము లేనివాఁడును, శాంతుఁడును, దాంతుఁడును, సన్న్యాసియు అయి పరమహంసాశ్రమమునందు ఆత్మస్వరూపమును ధ్యానించుచు శరీరమును త్యజించును. అట్టివాఁడు ముక్తుఁ డగును.

2 అభయం సమవాప్నోతి స పరివ్రాడితి స్మృతః. 3-1

నిర్భయమును (నిర్భయమగు ఆత్మను) బొందువాఁడు పరివ్రాట్ అని చెప్పఁబడును.

3 యదా మనసి సంజాతం వైతృష్ణ్యం సర్వవస్తుషు,
తదా సంన్యాస మిచ్ఛన్తి పతితః స్యా ద్విపర్యయే
3-11

ఎపుడు మనస్సునందు సమస్త పదార్థముల యెడల వైరాగ్యము కలుగునో అపుడు మనుజుఁడు సన్న్యసింపవలయును. లేకున్న పతితుఁ డగును,

4 యస్యైతాని సుగుప్తాని జిహ్వో పస్థోదరం కరః,
సంన్యసే దకృతోద్వాహో బ్రాహ్మణో బ్రహ్మచర్యవాన్. 3-13

జిహ్వేంద్రియము, గుహ్యేంద్రియము, ఉదరము, హస్తము వశమునందున్నవాఁడు, వివాహము కానివాఁడు, బ్రహ్మచర్యము కలవాఁడు నగు బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు సన్న్యసింపవలెను.

5 సంసారమేవ నిస్సారం దృష్ట్వా సారదిదృక్షయా,
ప్రవ్రజన్త్య కృతోద్వాహాః పరం వైరాగ్య మాశ్రితాః.
3-14

సంసారమును నిస్సారముగాఁ గాంచి సారము నెఱుఁగఁగోరి, అవివాహితులు, తీవ్రవైరాగ్యమును బొందినవారు సన్న్యసింతురు.

6 పరమాత్మని యో రక్తో విరక్తో ఽపరమాత్మని,
సర్వేషణావినిర్ముక్తః స భైక్షం భోక్తు మర్హతి. 3-18

పరమాత్మయందు అనురక్తుఁడును, పరమాత్మేతరములగు సమస్తవస్తువులందు విరక్తుఁడును, సర్వోపకారియు నైనవాఁడు భిక్షాన్నము భుజింప సమర్థుఁ డగును.

7 పూజితో వందితశ్చైవ సుప్రసన్నో యథా భవేత్,
తథా చేత్తాడ్యమానస్తు తదా భవతి భైక్షభుక్. 3-19

పూజింపఁబడునప్పుడును, వందనము చేయఁబడునప్పుడును ఎట్లు ప్రసన్నుఁడై యుండునో, కొట్టఁబడుచున్నప్పుడును అట్లే ప్రసన్నుఁడై యుండువాఁడు భిక్షాన్నము భుజింప సమర్థుఁ డగును.

8 అహమేవాక్షరం బ్రహ్మ వాసుదేవాఖ్య మద్వయమ్,
ఇతి భావో ధ్రువో యస్య తదా భవతి భైక్షభుక్.
3-20

నేను అక్షరమైన బ్రహ్మమును, వాసుదేవుఁడను, అద్వయుఁడను, అను భావము నిశ్చయముగఁ గలవాఁడు భిక్షాన్నమును భుజింప సమర్థుఁ డగును.

9 యస్మిన్ శాంతిః శమః శౌచం
సత్యం సంతోష ఆర్జవమ్,
అకించన మదంభశ్చ
స కైవల్యాశ్రమే వసేత్. 3-21

ఎవనికి శాంతి, శమము, శుచిత్వము, సత్యము, సంతోషము, ఋజుత్వము, నిర్ధనత్వము, దంభరాహిత్యము – అను సుగుణము లుండునో, అట్టివాఁడు కైవల్యాశ్రమమునందు వసింపవలెను.

10 ధృతిః క్షమా దమోఽస్తేయం
శౌచ మిన్ద్రియనిగ్రహః,

ధీ ర్విద్యా సత్య మక్రోధో
దశకం ధర్మలక్షణమ్. 3-24

ధైర్యము, ఓర్పు, దమము, చోరత్వము లేకుండుట, శుచిత్వము, ఇంద్రియనిగ్రహము, బుద్ధి, విద్య, సత్యము, కోపము లేకుండుట అను ఈ పదియును ధర్మముయొక్క లక్షణములై యున్నవి.

11 అతీతా న్న స్మరేదో్భగా న్న తథానాగతానపి,
ప్రాప్తాంశ్చ నాభినన్దే ద్యః స కైవల్యాశ్రమే వసేత్. 3-25

గతచిపోయిన భోగములనుగూర్చికాని, రానున్న భోగములనుగూర్చిగాని తలంచనివాఁడును, ప్రాప్తించిన భోగములనుగూర్చి సంతోషింపనివాఁడును అగు మనుజుఁడు కైవల్యాశ్రమమునందు వసించవలెను.

12 ప్రాణే గతే యథా దేహః సుఖదుఃఖం న విన్దతి,
తథా చేత్ప్రాణయుక్తోఽపి స కైవల్యాశ్రమే వసేత్ 3-26

ప్రాణము పోయినపుడు దేహము సుఖదుఃఖములను పొందనట్లు, ప్రాణము ఉన్నపుడును అట్లు సుఖదుఃఖములను పొందనిచో అట్టివాఁడు కైవల్యాశ్రమమునందు వసింపవలయును.

13 కామః క్రోధ స్తథా దర్పో లోభమోహాదయశ్చ యే
తాంస్తు దోషాన్ పరిత్యజ్య పరివ్రా ణ్నిర్మమో భవేత్. 3-33

కామము, క్రోధము, దర్పము, లోభము, మోహాదులు అను దోషములను వదలి పరివ్రాజకుఁడు మమకార రహితుఁడై యుండవలెను.

14 రాగద్వేషవియుక్తాత్మా సమలోష్టాశ్మకాంచనః,
ప్రాణిహింసానివృత్తశ్చ మునిః స్యాత్సర్వనిస్పృహః.
3-34

రాగద్వేషములు లేనివాఁడై, మట్టిగడ్డను బంగారమును సమముగ గాంచువాఁడై, ప్రాణహింసలేనివాఁడై, సర్వవిషయము లందును ఆశలేనివాఁడై, మననశీలుఁడై యుండవలెను.

15 దంభాహంకారనిర్ముక్తో హింసాపైశున్యవర్జితః,
ఆత్మజ్ఞానగుణోపేతో యతి ర్మోక్ష మవాప్నుయాత్.
3-35

దంభము, అహంకారము, హింస, పిశునత్వము లేనివాఁడును, ఆత్మజ్ఞానము, దైవగుణములు కలవాఁడును అగు యతి మోక్షము నొందును.

16 ఇంద్రియాణాం ప్రసంగేన దోషమృచ్ఛ త్యసంశయః,
సంనియమ్య తు తాన్యేవ తతః సిద్ధిం నిగచ్ఛతి. **3-36**

సాధకుఁడు ఇంద్రియములను విషయములందు ప్రవర్తింపఁ జేసినయెడల తప్పక దోషములను బొందును. ఆ యింద్రియములను నిగ్రహించినయెడల మోక్షసిద్ధిని బడయును.

17 న జాతు కామః కామానా ముపభోగేన శామ్యతి,
హవిషా కృష్ణవర్త్మేవ భూయ ఏవాభివర్ధతే. **3-37**

కామమును అనుభవించుచు పోయినయెడల కామము శమించదు. కామము ననుభవించిన కొలఁది నేతిచే అగ్నివలె కామ వాంఛ ఇంకను అభివృద్ధి నొందును.

18 శ్రుత్వా స్పృష్ట్వా చ భుక్త్వా చ
దృష్ట్వా ఘ్రాత్వా చ యో నరః,
న హృష్యతి గ్లాయతి వా
స విజ్ఞేయో జితేన్ద్రియః. 3.38

విని, తాఁకి, భుజించి, చూచి, వాసనచూచి ఎవఁడు హర్షమునుగాని, శోకమునుగాని పొందఁడో, అట్టివాఁడు జితేంద్రియుఁడని తెలియనగును.

19 యస్య వాఙ్మనసీ శుద్ధే సమ్యగ్గుప్తే చ సర్వదా,
స వై సర్వమవాప్నోతి వేదాన్తోపగతం ఫలమ్.3-39

ఎవనికి వాక్కు, మనస్సు నిర్మలములైయుండునో, లెస్సగా వశ్యములైయుండునో, అతఁడు వేదాంతశాస్త్రములందు చెప్పఁబడిన ఫలములనెల్లఁ బడయును.

20 సన్మానాద్బ్రాహ్మణో నిత్య ముద్విజేత విషాదివ,
అమృతస్యేవ చాకాఙ్క్షే దవమానస్య సర్వదా.3-40

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు తన కితరులు చేయు సన్మానమును విషమువలె సదా భయంకరముగా చూడవలెను. అవమానమును ఎల్లప్పుడును అమృతమునువలె కోరుచుండవలెను.

21 అతివాదాం స్తితిక్షేత నావమన్యేత కంచన,
న చేమం దేహ మాశ్రిత్య వైరం కుర్వీత కేనచిత్.
3-42

ఎవరైన తన్ను అధిక్షేపించినచో ఓర్చుకొనవలెను. ఎవరిని ఏమాత్రము అవమానింపరాదు. ఈ శరీరమును పురస్కరించుకొని ఎవరితోను విరోధమును పెట్టుకొనరాదు.

22 క్రుధ్యన్తం న ప్రతిక్రుధ్యే దాక్రుష్టః కుశలం వదేత్,
సప్తద్వారావకీర్ణాం చ న వాచ మనృతాం వదేత్.

3.43

కోపగించువానిని తిరిగి కోపించరాదు. నిందించువానినిగూర్చి కుశలమును పలుకవలెను. అసత్యమును పలుకరాదు.

23 అధ్యాత్మరతి రాసీనో నిరపేక్షో నిరాశిషః,
ఆత్మనైవ సహాయేన సుఖార్థీ విచరే దిహ. **3 44**

బ్రహ్మమునం దాసక్తి కలవాడై, నిరపేక్షుడై, ఆశారహితుడై, ఆత్మసహాయుడై, అధ్యాత్మసుఖమును కాంక్షించుచు ఈ ప్రపంచమున సంచరించవలెను.

24 ఇన్ద్రియాణాం నిరోధేన రాగద్వేషక్షయేన చ,
అహింసయా చ భూతానా మమృతత్వాయ కల్పతే.

3-45

ఇంద్రియనిగ్రహము చేతను, రాగద్వేష నాశనము చేతను, జీవహింస చేయకుండుటచేతను మనుజుడు అమృతత్వమును (మోక్షమును) పొందుటకు అర్హుడగును.

25 అస్థిస్థూణం స్నాయుబద్ధం మాంసశోణితలేపితమ్,
చర్మావబద్ధం దుర్గన్ధిపూర్ణం మూత్రపురీషయోః. **3-46**

26 జరాశోకసమావిష్టం రోగాయతన మాతురమ్,
రజస్వల మనిత్యం చ భూతావాస మిమం త్యజేత్.

ఎముకలను స్తంభములు గలదియు, నరములతోఁ గూడిన దియు, మాంసముతోను, రక్తముతోను లిప్తమైనదియు, చర్మముతో కప్పబడినదియు, దుర్గంధము కలదియు, మలమూత్రములతోఁ కూడి నదియు, ముసలితనముచేతను, శోకముచేతను ఆవిష్టమైనదియు, రోగములకు స్థానమైనదియు, రజోగుణము కలదియు, అనిత్యమైన దియు నగు ఈ శరీరమునందు మమత్వమును, అభిమానమును విడచి పెట్టవలెను.

27 మాంసాసృక్పూయ విణ్మూత్ర
స్నాయు మజ్జాస్థిసంహతౌ,
దేహే చేత్ప్రీతిమా న్మూఢో
భవితా నరకేఽపి సః. 3.48

మాంసము, రక్తము, మలమూత్రములు, నరములు, మజ్జ, ఎముకలుగల ఈ దేహమునందు ప్రీతికల మూఢుఁడు నరకమునం దును ప్రీతికలవాఁడే యగును.

28 సా కాలసూత్రపదవీ సా మహావీచివాగురా,
సాఽసిపత్రవనశ్రేణీ యా దేహేఽహమితి స్థితిః 3.49

'దేహమే నేను' అను భావ మేదికలదో, అదియే కాల సూత్ర నరకమార్గము; అదియే మహావీచినరక మను వల; అదియే అసిపత్రవన మను నరకము.

29 సా త్యాజ్యా సర్వయత్నేన సర్వనాశే ఽప్యుపస్థితే,
స్ప్రష్టవ్యా సాన భవ్యేన స శ్వమాంసేవ పుల్కసీ.
3.50

ఉత్తముఁడగు సాధకుఁడు సర్వనాశము సంభవించినప్పటికిని, సర్వప్రయత్నములతోను దేహాభిమానమును, కుక్కమాంసముతోఁ గూడిన చండాలస్త్రీనివలె స్పృశించరాదు. (దరికి చేర్చరాదు).

30. ఏక ఏవ చరే న్నిత్యం సిద్ధ్యర్థమసహాయకః. 3-53

సాధకుఁడు అసహాయుఁడైనను మోక్షసిద్ధికొఱకై సదా ఒంటరిగనే సంచరించవలెను.

31 ఏకో భిక్షు ర్యథోక్త స్స్యాత్
ద్వావేవ మిథునం స్మృతమ్,
త్రయో గ్రామః సమాఖ్యాత
ఊర్ధ్వం తు నగరాయతే. 3_56

32 నగరం న హి కర్తవ్యం గ్రామో వా మిథునం తథా,
ఏతత్త్రయం ప్రకుర్వాణః స్వధర్మా చ్చ్యవతే యతి. 3.57

33 రాజవార్తాదితేషాం స్యా ద్భిక్షావార్తా పరస్పరమ్,
స్నేహపైశున్యమాత్సర్యం సన్నికర్షా న్నసంశయః. 3_58

పూర్వోక్తములైన సుగుణములు కలిగి భిక్షువు ఒంటరిగనే ధ్యానాదులను సలుపవలెను. ఇరువురు భిక్షువు లున్నచో అది మిథున మనఁబడును. ముగ్గు రున్నచో అది గ్రామ మనఁబడును. ఇంకను ఎక్కువమంది ఉన్నచో అది నగర మనఁబడును. భిక్షువు ఏకాకిగా నుండవలెనే కాని మిథునము, గ్రామము, నగరము కాఁవిం పరాదు. అట్లు ఆ మూఁటిని చేసినచో యతి స్వధర్మమునుండి జాఱిపోవును. యతులు అనేకులు కలిసినచో వారిలో పరస్పరము

రాజవార్తాదులు, భిక్షావార్తలు కలుగును. తద్ద్వారా వారిలో స్నేహము, లోభము, మాత్సర్యము, మొదలైనవి తప్పక కలుగఁ గలవు. కావున భిక్షువు ఏకాకిగనే సంచరించుచు ధ్యానాదులను శీలించవలయును.

34 ఏకాకీ నిస్స్పృహః స్తిష్ఠేన్న హి కేన సహాలపేత్,
దద్యా న్నారాయణే త్యేవం ప్రతివాక్యం సదా యతిః
3-59

యతి ఏకాకియై, కోరికలు లేనివాఁడై యుండవలెను. ఎవరితోను మాట్లాడరాదు. సదా 'నారాయణ' అని బదులు చెప్పుచుండవలెను.

35 అజిహ్వః షండకః పంగు రంధో బధిర ఏవ చ,
ముగ్ధశ్చ ముచ్యతే భిక్షు షడ్భి రేతై ర్న సంశయః.
3-62

సన్న్యాసి నాలుక లేనివాని చందమునను, నపుంసకుని చందమునను, కుంటివాని చందమునను, గ్రుడ్డివాని చందమునను, చెవిటి వాని చందమునను, బాలకుని చందమునను ఉండవలెను. (జిహ్వాది ఇంద్రియములను నిగ్రహించవలెనని భావము) ఈ ఆఱు సాధనలను ఆచరించినచో అతఁడు తప్పక ముక్తినొందును.

36 ఇదం మృష్ట మిదం నేతి యో ఽశ్నన్నపి న సజ్జతి,
హితం సత్యం మితం వక్తి త మజిహ్వం ప్రచక్షతే.
3-63

ఎవఁడు భుజించునప్పుడు 'ఇది రుచి కలిగినది, ఇది రుచిలేనిది అను తలంపు లేకుండునో, హితముగను, సత్యముగను, మితముగను

మాట్లాడునో అతఁడు 'అజిహ్వుఁడు' (జిహ్వ లేనివాఁడు) అని చెప్పఁబడును.

37 అద్య జాతాం యథా నారీం తథా షోడశవార్షికీమ్,
శతవర్షాం చ యో దృష్ట్వా నిర్వికారః స షండకః.
3-64

ఎవఁడు అప్పుడే పుట్టిన ఆఁడుపిల్లను, పదునాఱు సంవత్సరముల ఈడుగల స్త్రీని, నూఱు సంవత్సరముల వయస్సు గలిగిన స్త్రీని సమదృష్టితో చూచునో, వారిని చూచినపుడు నిర్వికారుఁడై యుండునో, అతఁడు 'షండకుఁడు' (నపుంసకుఁడు) అని చెప్పఁబడును.

38 భిక్షార్థ మటనం యస్య విణ్మూత్రకరణాయ చ,
యోజనా న్న పరం యాతి సర్వథా పంగురేవ సః.
3-65

ఎవఁడు భిక్షాన్నముకొఱకును, మలమూత్రవిసర్జనము కొఱకును మాత్రమే నడచునో, యోజనము (ఆమడ) కంటె ఎక్కువ దూరము నడవకయుండునో, అతఁడు అన్నివిధముల 'పంగువు' (కుంటివాఁడు) అని చెప్పఁబడును.

39 తిష్ఠతో వ్రజతో వాపి యస్య చక్షు ర్న దూరగమ్,
చతుర్యుగాం భువం ముక్త్వా పరివ్రాట్ సో உన్ధ ఉచ్యతే. 3-66

నిలచియున్నప్పుడుకాని, నడచుచున్నప్పుడుకాని ఎవని దృష్టి నాలుగు బారలకంటె ఎక్కువ దూరము ప్రసరింపదో, అట్టి పరివ్రాజకుఁడు అంధుఁడని చెప్పఁబడును.

40 హితాహితం మనోరామం వచః శోకావహం తు యత్
శ్రుత్వాపి న శృణోతీవ బధిరః స ప్రకీర్తితః. 3-67

హితమైనదికాని, అహితమైనదికాని, మనోహరమైనదికాని, దుఃఖకరమైనదికాని వచనమును వినియును ఎవఁడు విననివానివలె యుండునో, అతఁడు 'బధిరుఁడు' (చెవిటివాఁడు) అని చెప్పఁబడును.

41 సాన్నిధ్యే విషయాణాం య స్సమర్థో వికలేన్ద్రియః.
సుప్తవ ద్వర్తతే నిత్యం స భిక్షు ర్ముగ్ధ ఉచ్యతే.3 68

సర్వేంద్రియములు కలవాఁడయ్యు విషయముల సాన్నిధ్యమందు ఇంద్రియరహితునివలెను, నిద్రించువానివలెను ఎవఁడు ప్రవర్తించునో, అట్టి భిక్షువు 'ముగ్ధుఁడు' అని చెప్పఁబడును.

42 నటాదిప్రేక్షణం ద్యూతం
ప్రమదాం సుహృదం తథా,
భక్ష్యం భోజ్య ముదక్యాం చ
షణ్ణ పశ్యే త్కదాచన. 3-69

సన్న్యాసి నాటకమును, జూదమును, మిత్రస్త్రీని, భక్ష్యమును, భోజ్యమును, ఋతుమతిని — ఈ ఆఱింటిని ఎన్నఁడును చూడరాదు.

43 రాగం ద్వేషం మదం మాయాం ద్రోహం మోహం
పరాత్మసు,
షడైతాని యతి ర్నిత్యం మనసాపి న చిన్తయేత్.3-70

ఇతరులయెడల రాగమును, ద్వేషమును, మదమును, మాయను, ద్రోహమును, మోహమును — ఈ ఆఱింటిని యతి సదా మనస్సుతోనైనను చింతింపరాదు.

44 దూరయాత్రాం ప్రయత్నేన వర్జయే దాత్మచింతకః,
సదోపనిషదం విద్యా మభ్యసే న్ముక్తి హైతుకీమ్.

3-72

యతి ఆత్మచింతన గావించుకొనుచు, దూరయాత్రలను ప్రయత్నపూర్వకముగ వర్జించవలెను. మఱియు మోక్షహేతువైన ఉపనిషద్విద్యను సదా అభ్యసించవలెను.

45 అపాప మశఠం వృత్త మజిహ్మం నిత్య మాచరేత్,
ఇంద్రియాణి సమాహృత్య కూర్మోఙ్గానీవ సర్వశః.

3-74

సదా పాపరహితుడై, శఠత్వములేనివాడై, వంచనారహితుడై, వర్తించవలెను. తాబేలు తన అవయవములను ఉపసంహరించుకొనులాగున ఇంద్రియములను అన్నివైపులనుండియు ఉపసంహరించుకొని ధ్యానశీలుడై యుండవలెను.

46 అప్రమత్తః కర్మభక్తిజ్ఞానసంపన్నః స్వతంత్రో. 3-77

సాధకుడు అప్రమత్తుడై, కర్మ భక్తిజ్ఞానములు కలవాడై యుండవలెను.

47 యేన సర్వమిదం ప్రోతం సూత్రే మణిగణా ఇవ,
తత్సూత్రం ధారయే ద్యోగీ యోగవి త్తత్త్వదర్శనః.

3-79

దారమునందు మణులవలె దేనిచే ఈ జగత్తంతయు అనుస్యూతమైయున్నదో, యోగజ్ఞుడు తత్త్వదర్శి అయినవాడు అట్టి బ్రహ్మమను సూత్రమునే ధరింపవలయును.

48 ... ద్వంద్వసహిష్ణు ర్న శీతం న చోష్ణం న సుఖం
న దుఃఖం న నిద్రాం న మానావమానే చ షడూర్మి
వర్జితో నిందాహంకార మత్సరగర్వ దంభేర్ష్యాసూయే
చ్ఛాద్వేష సుఖదుఃఖ కామక్రోధ లోభమోహాదీ న్వి
సృజ్య, స్వవపు శ్శవాకార మివ స్మృత్వా స్వవ్యతి
రిక్తం సర్వమంతర్బహి రమన్యమానః 3-86

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు సదా ద్వంద్వసహిష్ణుఁడై, శీతోష్ణములను సుఖదుఃఖములను, (అతి) నిద్రను, మానావమానములను, షడూర్ములను త్యజించి, నింద, అహంకారము, మాత్సర్యము, గర్వము, దంభము, ఈర్ష్య, అసూయ, వాంఛలు, ద్వేషము, కామక్రోధములు, లోభమోహాములు అను వీనిని విడనాడి, తన శరీరమును శవముతో సమానముగ తలంచి, ఆత్మకంటె వ్యతిరిక్తమైన దాని నంతయు బాహ్యాభ్యంతరములందు తలంచనివాఁడై, ఆత్మధ్యాన నిరతుఁడై యుండవలెను.

49 లాభాలాభయో స్సమో భూత్వా నిర్మమ శ్శుక్లధ్యాన
పరాయణో ఽధ్యాత్మనిష్ఠ శ్శుభాశుభకర్మ నిర్మూ
లనపర స్సన్న్యాస్య పూర్ణానందైకబోధ స్తద్బ్రహ్మా
హమస్మీతి బ్రహ్మప్రణవ మస్మరన్ భ్రమరకీటన్యా
యేన శరీరత్రయ ముత్సృజ్య సంన్యాసేనైవ దేహ
త్యాగం కరోతి స కృతకృత్యో భవతీత్యుపనిషత్

3-86

లాభాలాభములందు సమభావముకలవాఁడై, మమకారము లేనివాఁడై, ఆత్మధ్యానపరాయణుఁడై, అధ్యాత్మ నిష్ఠ కలవాఁడై, కర్మనిర్మూలనపరుఁడై, పూర్ణానందైకబోధ కలవాఁడై, 'నేను

బ్రహ్మమును' అని భావించుచు, బ్రహ్మరూపప్రణవమును సంస్మరించుచు భ్రమరకీట న్యాయముతో శరీరత్రయమును వదలి సంన్యాసముతోనే దేహత్యాగము చేయువాఁడు కృతకృత్యుఁ డగును.

50 త్యక్త్వా లోకాంశ్చ వేదాంశ్చ
విషయా నింద్రియాణి చ,
ఆత్మన్యేవ స్థితో యస్తు
స యాతి పరమాం గతిమ్. **4-1**

లౌకికములను, వేదములను, విషయములను ఇంద్రియములను వదలి ఆత్మ యందే స్థితిగలిగి యుండువాఁడు ఉత్తమగతియగు మోక్షమును పొందును.

51 నామగోత్రాదివరణం దేశకాలం శ్రుతం కులమ్,
వయోవృత్తం వ్రతం శీలం ఖ్యాపయే న్నైవ సద్యతిః **4-2**

ఉత్తముఁడగు యతి తన గోత్రమును, పేరును, దేశకాలములను, విద్యను, కులమును, వయస్సును, జీవనమును, వ్రతమును, శీలమును వెల్లడిచేసికొనరాదు.

52 అసంభాషేత్ స్త్రియా కాంచి
త్పూర్వదృష్టాం చ న స్మరేత్,
కథాం చ వర్జయే త్తాసాం
న పశ్యే ల్లిఖితా మపి. **4-3**

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు స్త్రీతో మాట్లాడరాదు. పూర్వముచూచిన స్త్రీని గూర్చి తలంపరాదు. స్త్రీలకథలను వినరాదు. వారి చిత్రములను చూడరాదు.

53 ఏత చ్చతుష్టయం మోహాత్ క్రియా మాచరతో యతేః
చిత్తం విక్రియతే ఉపశ్యం తద్వికారా త్ప్రణశ్యతి.

4.4

ఈ నాలుగింటిని మోహావశమున కలిగియున్న యతికి చిత్తము తప్పక వికారమును బొందును. చిత్తవికారముచేత అతఁడు వినాశమును బడయును.

54 జాయాభ్రాతృసుతాదీనాం బన్ధూనాం చ శుభాశుభమ్,
శ్రుత్వా దృష్ట్వా న కంపేత శోకహర్షౌ త్యజే ద్యతిః.

4.9

యతి భార్య, అన్నదమ్ములు, పుత్రులు, బంధువులు, మొదలైన వారియొక్క శుభాశుభములను విన్నను, చూచినను చలింపరాదు. శోకహర్షములను విడనాడవలెను.

55 నిర్ద్వన్ద్వో నిత్యసత్త్వస్థ స్సర్వత్ర సమదర్శనః,
తురీయః పరమో హంస స్సాక్షా న్నారాయణో యతిః

4.13

ద్వంద్వరహితుఁడు, నిత్యము ఆత్మయందు స్థిరుఁడైయుండువాఁడు, అంతటను సమదృష్టికలవాఁడు, తురీయస్థితియందుండువాఁడు, పరమహంసయు నగు యతి సాక్షాత్ నారాయణుఁడే యగును.

56 అదూషయన్ సతాం మార్గం
ధ్యానయుక్తో మహీం చరేత్. 4.17

సజ్జనుల మార్గమును దూషింపక యతి ధ్యానశీలుఁడై భూమిపై సంచరించవలెను.

57 ఆత్మవత్సర్వభూతాని పశ్య న్భిక్షు శ్చరే న్మహీమ్.
అన్ధవత్కుబ్జవచ్చైవ బధిరోన్మత్తమూకవత్. 4-22

భిక్షువు సమస్తప్రాణులను తనవలె చూచుకొనుచు భూమిపై చరించవలెను. అంధునివలె, వికలాంగునివలె, చెవిటివానివలె, పిచ్చివానివలె, మూగవానివలె మెలగవలెను. (ఇంద్రియ నిగ్రహాదులు కలిగియుండవలెనని భావము).

58 త్వఙ్మాంసరుధిరస్నాయు మజ్జామేదోస్థి సంహతౌ,
విణ్మూత్రపూయే రమతాం క్రిమీణాం కియదన్తరమ్.
4-26

చర్మము, మాంసము, రక్తము, నరములు, మజ్జ, క్రొవ్వు, ఎముకలు మొదలైనవాని సముదాయమును, మలమూత్రములచే మలినమును అగు దేహమందు రమించువానికిని, క్రిములకును ఏమి భేదము ?

59 క్వ శరీర మశేషాణాం శ్లేష్మాదీనాం మహాచయః,
క్వ చాఙ్గశోభా సౌభాగ్యకమనీయాదయో గుణాః.
4-27

శ్లేష్మాదు లన్నింటిగొఱ్ఱ సముదాయమైన శరీర మెచట ? సౌందర్యము మొదలైన మనోహర గుణము లెచట ?

60 మాంసాసృక్పూయవిణ్మూత్రస్నాయుమజ్జాస్థిసంహతౌ
దేహే చేత్ప్రీతిమా న్మూఢో భవితా నరకేఽపి సః.
4-28

మాంసము, రక్తము, మలమూత్రములు, నరములు, మజ్జ, ఎముకలు మొదలైనవాని సమూహమైన శరీరమునందు ప్రీతిగల మూఢుఁడు నరకమునందును ప్రీతికలవాఁడే యగును.

61 స్త్రీణా మవాచ్యదేశస్య క్లిన్ననాడీవ్రణస్య చ,
అభేదేఽపి మనోభేదా జ్జనః ప్రాయేణ వంచ్యతే.

4-29

స్త్రీలయొక్క గుహ్యప్రదేశమునకును, తడిసిన నాడులతో కూడిన వ్రణమునకును భేదము లేకపోయినను మోహవశమున జనులు మనోభేదముచే తఱచుగా మోసపోవుచున్నారు.

62 చర్మఖండం ద్విధా భిన్న మపానోద్గారధూషితమ్,
యే రమన్తి నమ స్తేభ్యః సాహసం కిమతః పరమ్.

4-30

రెండుగా చీలినదియు, అపానవాయువుచే దూషితమైనదియు నగు చర్మఖండమునందు రమించువాని కొక నమస్కారము ! ఇంత కంటె సాహసము మఱియేమి కలదు ?

63 మునిః కౌపీనవాసాః స్యా
న్నగ్నో వా ధ్యానతత్పరః,
ఏవం ధ్యానపరో యోగీ
బ్రహ్మభూయాయ కల్పతే. 4-32

ముని కౌపీనధారియై కాని, లేక దిగంబరుఁడై కాని యుండి ధ్యానపరుఁడై ప్రవర్తించవలెను. ధ్యానశీలుఁడైన యోగి బ్రహ్మత్వమును బడయుటకు అర్హుఁ డగును.

64 తం దృష్ట్వా శాన్తమనసం స్పృహయన్తి దివౌకసః,
లింగాభావాత్తు కైవల్య మితి బ్రహ్మానుశాసనమితి,
4-37

శాంతచిత్తుండైన ఆ ఋషిని గూర్చి దేవతలు వాంఛించుదురు. ప్రకృతిరాహిత్యమువలన అతనికి మోక్షము కలుగునని బ్రహ్మాను శాసనము (ఉపనిషదాగ౯౦) ప౯.౪౧౮ స్మృ౯.

65 శాస్త్రజ్ఞానాత్పాపపుణ్యలోకానుభవ శ్రవణాత్ప్ర పంచోపరతః క్రోధేర్ష్యాసూయాహంకారాభిమానాత్మక సర్వసంసారం నివర్త్య, దారైషణా ధనైషణా లోకై షణాత్మక దేహవాసనాం, శాస్త్రవాసనాం, లోకవాస నాం త్యక్త్వా వమనాన్నమివ ప్రాకృతికం సర్వమిదం హేయం మత్వా సాధనచతుష్టయసంపన్నో య స్సన్న్యస్యతి స ఏవ జ్ఞానసన్న్యాసీ. **5-1**

శాస్త్రజ్ఞానమువలనను, పుణ్యపాపలోకానుభవ శ్రవణము వలనను లోకమునుండి విరక్తుఁడై, క్రోధము, ఈర్ష్య, అసూయ, అహంకారము, అభిమానము మొదలైన సంసారభావములను వీడి దారైషణ, ధనైషణ, లోకైషణ లను ఈషణత్రయమును వీడి, దేహవాసన, శాస్త్ర వాసన, లోకవాసనలను త్యజించి ప్రాకృతమైన ఈ సమస్త జగత్తును వమనాన్నమువలె హేయముగా నెంచి, సాధనచతుష్టయ సంపన్నుఁడై సన్న్యసించువాఁడు జ్ఞానసన్న్యాసి యని చెప్పఁబడును.

66 యం యం వాపి స్మరన్ భావం త్యజత్యన్తే కలేబరమ్,
తం తమేవ సమాప్నోతి నాన్యథా శ్రుతిశాసనమ్. **5-1**

జీవుఁడు ఏయేభావమును తలంచుచు అవసానకాలమున శరీరమును త్యజించునో, ఆ యా భావమునే పొందును. ఇది శ్రుతి శాసనము.

67 తదేవం జ్ఞాత్వా స్వరూపానుసంధానం వినాఽన్యథాఽఽచారపరో న భవేత్ ... ... జ్ఞానవైరాగ్యసంపన్నస్య స్వస్మిన్నేవ ముక్తిః 5-1

ఈ ప్రకారముగ వస్తుతత్త్వము నెఱింగిన పిదప బ్రహ్మవిదుఁడు ఆత్మానుసంధానపరుఁడై యుండును. జ్ఞానవైరాగ్య సంపన్నునకు తన అంతరాత్మయందే మోక్షము కలుగును.

68 తురీయ మక్షర మితి జ్ఞాత్వా జాగరితే సుషుప్త్యవస్థాపన్న ఇవ యచ్ఛ్రుతం యద్దృష్టం తత్తత్సర్వమవిజ్ఞాత మివ యో వసేత్తస్య స్వప్నావస్థాయామపి తాదృగవస్థా భవతి, స జీవన్ముక్త ఇతి వదన్తి. 5-1

తురీయస్థితి నాశరహితమైనదని యెఱిఁగి జాగ్రదవస్థయందు సుషుప్తునివలెనుండువాఁడై ఎవఁడు తాను వినినదానిని, కనినదానిని తనకు తెలియనిదానివలె తలంచునో, అట్టివానికి స్వప్నమందును తురీయస్థితియే కలుగును. అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని విజ్ఞులు చెప్పుదురు.

69 స్వరూపానుసంధానవ్యతిరిక్తాన్యశాస్త్రాభ్యాసైరుష్ట్రకుంకుమ భారవద్వ్యర్థో, న యోగశాస్త్రప్రవృత్తిర్న సాంఖ్యశాస్త్రాభ్యాసో న మంత్రతంత్రవ్యాపార

ఇతరశాస్త్రప్రవృత్తి ర్వ్యర్థే రస్తి చేచ్ఛవాలంకారవ చ్చర్మకారవదితి. 5-1

ఆత్మానుసంధానముకంటె అన్యమైన శాస్త్రాభ్యాసము ఒంటె కుంకుమపుబస్తాను మోయుచందమున వ్యర్థమే యగును. అట్లే యోగశాస్త్రప్రవేశము, సాంఖ్యశాస్త్రాభ్యాసము, మంత్రతంత్ర వ్యాసంగము మొదలైనవి యతికి ఉన్నయెడల అవి శవము నకు చేయు అలంకారమువలె వ్యర్థమేయని యెఱుఁగవలెను.

70 బాలోన్మత్తపిశాచవ న్మరణం జీవితం వా న కాంక్షేత కాలమేవ ప్రతీక్షేత 5-1

యతి బాలునివలెను, పిచ్చివానివలెను, పిశాచమువలెను మెలఁగుచు మరణమునుగాని, జీవితమునుగాని కోరక కేవలము కాలమునే ఎదురుచూచుచుండవలెను.

71 న దండధారణేన న ముండనేన న వేషేణ న దంభాచారేణ ముక్తిః. 5-2

కేవలము దండమును ధరించుటచేతఁగాని, ముండనముచేతఁగాని, కాషాయాంబరవేషముచేతఁగాని మోక్షము లభించదు.

72 ప్రతిష్ఠా సూకరీవిష్ఠా సమా గీతా మహర్షిభిః,
తస్మాదేనాం పరిత్యజ్య కీటవ త్పర్యటేద్యతిః. 5-3

కీర్తిప్రతిష్ఠలు పందిమలముతో సమానములని మహర్షులు పలికిరి. కావున యతి కీర్తిప్రతిష్ఠలను వీడి కీటమువలె సంచరింప వలయును.

73 స్వప్నేఽపి యో హి యుక్తస్స్యాజ్జాగ్రతీవ విశేషతః
ఈదృక్చేష్టస్స్మృతశ్శ్రేష్ఠో వరిష్ఠో బ్రహ్మవాదినామ్.
5-4

ఏ బ్రహ్మనిష్ఠుడు స్వప్నమందును, జాగ్రత్తునందు వలె ధ్యానశీలుడై విచారశీలుడై యుండునో అట్టివాడు బ్రహ్మవాదులలో శ్రేష్ఠుడుగా పరిగణింపబడును.

74 అబ్ధివ ద్ధృతమర్యాదా భవన్తి విశదాశయాః,
నియతిం న విముఞ్చన్తి మహాన్తో భాస్కరా ఇవ.
5-10

నిర్మల హృదయులగు మహానీయులు సముద్రము వలె మర్యాదను దాటకయుందురు. మరియు సూర్యునివలె నియమమును వదలకయుందురు.

75 యథాలబ్ధోపజీవీ స్యాత్ ముని ర్దాన్తో జితేన్ద్రియః. 5-14

జితేంద్రియుడై యుండు ముని యాదృచ్ఛికముగా లభించిన దానితో జీవయాత్ర కొనసాగించును.

76 అభయం సర్వభూతేభ్యో దత్వా చరతి యో మునిః,
న తస్య సర్వభూతేభ్యో భయ ముత్పద్యతే క్వచిత్.
5-16

ఏ ముని సర్వజీవులకును అభయము నొసంగి సంచరించునో, అట్టివానికి ఏ జీవివలనను భయము కలుగ నేరదు.

77 నిర్మాన శ్చానహంకారో నిర్ద్వన్ద్వ శ్ఛిన్నసంశయః,
నైవ క్రుధ్యతి న ద్వేష్టి నానృతం భాషతే గిరా. 5-17

యతి అభిమానము లేనివాడై, అహంకారశూన్యుడై, ద్వంద్వరహితుడై, సంశయవర్జితుడై, ఎవనిని కోపింపక, ద్వేషింపక, అసత్యమాడక యుండును.

78 న కుర్యా న్నవదే త్కించి
న్న ధ్యాయే త్సాధ్వసాధు వా,
ఆత్మారామో ఽనయా వృత్త్యా
విచరే జ్జడవ న్మునిః. 5-37

ముని ఏమియు చేయరాదు. ఏమియు పలుకరాదు, మంచి కాని చెడ్డకాని తలంపరాదు. సదా ఆత్మారాముడై బ్రహ్మభావముతో జడునివలె చరింపవలయును.

79 ఏక శ్చరే న్మహీ మేతాం నిస్సంగః సంయతేన్ద్రియః,
ఆత్మక్రీడ ఆత్మరతి రాత్మవా న్సమదర్శనః. 5-25

యతి సంగరహితుడును, వశీకృతేంద్రియుడును, ఆత్మయందే రమించువాడును, ఆత్మారాముడును సమదర్శియు అయి మెలగవలయును.

80 జరాయుజాండజాదీనాం వాఙ్మనః కాయకర్మభిః,
యుక్త కుర్వీత న ద్రోహం సర్వసఙ్గాంశ్చ వరయేత్
5-31

యోగయుక్తుడైన యతి మనుష్యులకును, పసుపక్షి క్రిమి కీటాదులకును త్రికరణములతో ఎట్టి ద్రోహమును చేయరాదు. అతడు సర్వసంగములను పరిత్యజించవలెను.

81 కామక్రోధౌ తథా దర్పలోభమోహాదయశ్చ యే,
తాంస్తు దోషా న్పరిత్యజ్య పరివ్రా డ్భయవర్జితః
5-32

పరివ్రాజకుడు, కామక్రోధములను, గర్వమును, లోభమును మోహమును వదలి భయరహితుడై ఉండవలయును.

82 భైక్షాశనం చ మౌనిత్వం తపోధ్యానం విశేషతః,
సమ్యగ్జ్ఞానం చ వైరాగ్యం ధర్మోఽయం భిక్షుకే మతః.

5.33

భిక్షాన్నమును భుజించుట, మౌనము (మాటలాడకుండుట) అధికముగా తపోధ్యానాదుల నాచరించుట, సమ్యగ్జ్ఞానము కలిగియుండుట, వైరాగ్యము కలిగియుండుట, సన్న్యాసికి యుక్త ధర్మములు.

83 బహిరన్తశ్చ సర్వత్ర సంపశ్యన్హి జనార్దనమ్. 5.36

84 సర్వత్ర విచరేన్మౌనీ వాయువద్వీతకల్మషః,
సమదుఃఖసుఖః క్షాన్తో హస్తప్రాప్తం చ భక్షయేత్.

5.37

ముని బాహ్యమున, అభ్యంతరమున అంతటను జనార్దనుని (పరమాత్మను) గాంచుచు, సుఖదుఃఖములను సమానముగ తలంచుచు, క్షమాశీలుడై, కరపాత్రమునందు గొరకిన దానిని భుజించుచు, వాయువువలె నిష్కల్మషుడై అంతటను సంచరించవలయును.

85 నిర్వైరేణ సమం పశ్యన్ద్విజగోఽశ్వమృగాదిషు,
భావయన్మనసా విష్ణుం పరమాత్మానమీశ్వరమ్.

5.38

భిక్షువు వైరములేనివాడై, ద్విజులు, గోవులు, గుఱ్ఱములు, మృగములు మొదలైనవానిని ప్రీతితో, సమదృష్టితో గాంచుచు, మనస్సుతో విష్ణువు, ఈశ్వరుడు అగు పరమాత్మను ధ్యానించుచునుండవలెను.

86 చిన్మయం పరమానందం బ్రహ్మైవాహ మితి స్మరన్.
5-39

జ్ఞానస్వరూపము, పరమానందము నగు బ్రహ్మమే నేను ' అని యతి సదా స్మరించుచుండవలెను.

87 నావ మతిపక్కం కర్ణధార ఇవ యన్త్రేవ గజం స్వబుద్ధ్యా వశీకృత్య, స్వవ్యతిరిక్తం సర్వం కృతకం నశ్వరమితి మిత్వా విరక్తః పురుష స్సర్వదా బ్రహ్మాహమితి వ్యాహరేత్, నాన్యత్కించి ద్వేదితవ్యం స్వవ్యతిరేకేణ జీవన్ముక్తో వసేత్, కృతకృత్యో భవతి. 6-1

నావికుఁడు నావను, మావటివాఁడు ఏనుఁగును లోఁబఱచుకొనునట్లు బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు శరీర, ఇంద్రియములను బుద్ధిద్వారా వశీకరించుకొని, ఆత్మకంటె, ఇతరమైనదెల్ల కల్పితమని, నశ్వరమని తలంచి విరక్తుఁడై, ఎల్లప్పుడును 'బ్రహ్మాహమ్' నేను బ్రహ్మమును) అని పలుకుచుండవలెను. ఇతరములైన లోకవిషయములను తెలిసికొనరాదు. ఈ ప్రకారముగ జీవన్ముక్తుఁడై యుండవలెను. అపు డతఁడు కృతార్థుఁ డగును.

88 శరీరాభిమానం త్యజేత్, న శరీరాభిమానీ భవతి, స ఏవ బ్రహ్మేత్యుచ్యతే. 6-1

(శరీరాభిమానముచేత జీవత్వము కలుగును. కావున) శరీరాభిమానమును వదలవలెను. దేహాభిమానము లేనినాఁడే బ్రహ్మమగును, అని ఉపనిషత్తు తెలుపుచున్నది.

89 త్యక్తసంగో జితక్రోధో లఘ్వాహారో జితేంద్రియః,
పిధాయ బుద్ధ్యా ద్వారాణి మనో ధ్యానే నివేశయేత్.
6-1

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు సంగ రహితుఁడై, కోపమును జయించిన వాఁడై, స్వల్పాహారమును గైకొనుచు, జితేంద్రియుఁడై, బుద్ధితో ఇంద్రియములను వశీకరించుకొని మనస్సును ధ్యానమునందు నిలుప వలయును.

90 యస్మిన్గృహే విశేషేణ లభే ద్భిక్షాం చ వాసనాత్,
తత్ర నో యాతి యో భూయః స యతి శ్శ్రేష్ఠతరః
స్మృతః. 6-8

ఏ యింటియందు భిక్ష అధికముగ దొరకునో, వాసనావశమున ఆ యింటికి మరల వెళ్ళని యతియే ఉత్తమయతిగ తలంపఁ బడుచున్నాఁడు.

91 వర్ణాశ్రమాదయో దేహే మాయయా పరికల్పితాః.

వర్ణాశ్రమాదులు దేహమునందు మాయచే కల్పింపఁబడినవి.

92 తస్మా దన్యగతా వర్ణా ఆశ్రమా అపి నారద,
ఆత్మ న్యారోపితాః సర్వే భ్రాన్త్యా తేనాత్మవేదినా.
6_14

కాబట్టి మఱియొకదానికి (దేహమునకు) సంబంధించిన వర్ణాశ్రమాదులు భ్రాంతిచే ఆత్మయందు ఆరోపింపఁబడినవే యగును.

93 విరజ్య సర్వభూతేభ్య ఆవిరించిపదాదపి,
ఘృణాం విపాట్య సర్వస్మి న్పుత్రమిత్రాదికేష్వపి.
6-16

94 శ్రద్ధాళు ర్ముక్తిమార్గేషు వేదాన్తజ్ఞానలిప్సయా,
ఉపాయనకరో భూత్వా గురుం బ్రహ్మవిదాం వ్రజేత్.
6_17

సాధకుఁడు బ్రహ్మదేవుని పదము మొదలుకొని సమస్త పదములనుండియు, సర్వజీవులనుండియు విరక్తుఁడై, పుత్త్రమిత్త్రాదుల యందు రాగమునువదలి శ్రద్ధాళువై, ముక్తిమార్గములందు వేదాంతజ్ఞానమును పొందఁగోరినవాఁడై, పత్త్రపుష్పఫలాదులను గైకొని బ్రహ్మవేత్తయైన గురువును ఆశ్రయింపవలెను.

95 సేవాభిః పరితోష్యైనం చిరకాలం సమాహితః,
సదా వేదాన్తవాక్యార్థం శృణుయాత్సుసమాహితః.
6-18

గురువును సేవాదులచే సంతోషింపఁజేసి వారియొద్ద చాల కాలము సావధానముగ మిక్కిలి ఏకాగ్రతతో వేదాంత వాక్యార్థములను సదా శ్రవణము చేయవలయును.

96 నిర్మమో నిరహంకార స్సర్వసంగవివర్జితః,
సదా శాన్త్యాదియుక్త స్సన్ ఆత్మ న్యాత్మాన మీక్షతే.
6-19

శిష్యుఁడు అహంకార, మమకారరహితుఁడై, సర్వసంగ వివర్జితుఁడై, సదా శాంత్యాది సద్గుణములతోఁ గూడియుండి తన హృదయమునందు పరమాత్మను వీక్షించును.

97 సంసారదోషదృష్ట్యైవ విరక్తి ర్జాయతే సదా,
విరక్తస్య తు సంసారా త్సన్న్యాసః స్యా న్న సంశయః. 6-20

సంసారమునెడల దోషదృష్టి కలుగుటచేతనే సదా వైరాగ్యము జనించును. విరక్తునకు సంసారమునుండి సన్న్యాసము (సంగత్యాగము) సంభవించును. ఇట సంశయములేదు.

98 వేదాన్తాభ్యాసనిరతః శాన్తో దాన్తో జితేన్ద్రియః,
నిర్భయో నిర్మమో నిత్యో నిర్ద్వన్ద్వో నిష్పరిగ్రహః.
6-23

సాధకుఁడు వేదాంతాభ్యాసనిరతుఁడై, శాంతుఁడై, దాంతుఁడై, జితేంద్రియుఁడై, నిర్భయుఁడై, మమత్వరహితుఁడై, నిత్యుఁడై, ద్వంద్వరహితుఁడై, పరిగ్రహవర్జితుఁడై యుండవలెను.

99 ద్వావిమౌ న విరజ్యేతే విపరీతేన కర్మణా,
నిరారంభో గృహస్థశ్చ కార్యవాంశ్చైవ భిక్షుకః.
6-30

లోకమునందు కార్యశీలుఁడుకాని గృహస్థుఁడును, కార్యవంతుఁడైన భిక్షువున్ను వైరాగ్యమును పొందఁజాలరు.

100 సంభాషణం సహస్త్రీభి రాలాపః ప్రేక్షణం తథా,
నృత్తం గానం సహాసం చ పరివాదాంశ్చ వర్జయేత్.
6-32

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు స్త్రీలతో సంభాషణము చేయరాదు. రాగాలాపము చేయరాదు. స్త్రీలను చూడరాదు. నృత్యగానములను, హాసమును, నిందను విడనాడవలయును.

101 సంత్యజే త్సర్వకర్మాణి లోకాచారం చ సర్వశః,
కృమికీటపతఙ్గాంశ్చ తథా యోగీ వనస్పతీన్. 6-35

102 న నాశయే ద్బుధో జీవ న్పరమార్థమతి ర్యతిః,
నిత్య మన్తర్ముఖః స్వచ్ఛః ప్రశాన్తాత్మా స్వపూర్ణధీః.
6-36

యోగి పరమార్థబుద్ధిగల యతి సమస్త కర్మలను లోకాచారములను విడనాడవలెను. క్రిమికీటకములను, పక్షులను, వృక్షములను, జీవులను నశింపఁజేయరాదు. సదా అంతర్ముఖుఁడై, నిర్మలుఁడై, ప్రశాంతుఁడై పూర్ణబుద్ధికలవాఁడై యుండవలెను.

103 అన్తఃసఙ్గపరిత్యాగీ లోకే విహర నారద. 6-37

ఓ నారదా! అంతరంగమున సంగరహితుఁడవై లోకమున విహరింపుము.

104 జ్ఞాతచరదేశం చండాలవాటికా మివ, స్త్రియ మహి మివ, సువర్ణం కాలకూట మివ, సభాస్థలం శ్మశాన స్థల మివ, రాజధానీం కుంభీపాక మివ. 7-1

ఆధ్యాత్మికమార్గపురోగామి యగు యతి తెలిసిన ప్రదేశమును చండాలవాటికవలెను, స్త్రీని సర్పమువలెను, బంగారమును కాలకూటవిషమువలెను, సభాస్థలమును శ్మశానవాటికవలెను, రాజధానిని కుంభీపాక నరకమువలెను తలంచవలెను.

105 పదార్థం పునః ప్రాప్తహర్ష ఇవ స్వమానంద మను స్మరన్, స్వశరీరాభిమాన దేశవిస్మరణం మత్వా స్వ శరీరంశవ మివ హేయముపగమ్య, కారాగార వినిర్ముక్త చోరవ త్పుత్రాప్తబన్ధుభవస్థలం, విహాయ దూరతో వసేత్, అయత్నేన ప్రాప్త మాహరన్ బ్రహ్మప్రణవ ధ్యానానుసన్ధానపరో భూత్వా సర్వకర్మనిర్ముక్తః కామక్రోధ లోభమోహ మదమాత్సర్యాదికం దగ్ధ్వా త్రిగుణాతీతః షడూర్మిరహితః షడ్భావవికారశూన్యః

సత్యవా ఙ్ఛుచి రద్రోహీ గ్రామైకరాత్రం, పత్తనే పంచరాత్రం, క్షేత్రే పంచరాత్రం, తీర్థే పంచరాత్ర మనికేతః, స్థిరమతి ర్నానృతవాదీ గిరికందరేషు వసేత్. 7.1

పదార్థమును తిరిగి పొందినపుడువలె యతి హర్షముతో స్వకీయ ఆత్మానందమును స్మరించుచు, దేహాభిమానమును వదలి తన శరీరమును శవమువలె హేయముగ భావించి, కారాగృహమునుండి విడువఁబడిన దొంగవలె పుత్రబంధుజనుల ప్రదేశమును వదలి దూరముగ నివసించవలెను. మఱియు అప్రయత్నముగ లభించిన దానిని భుజించుచు ప్రణవధ్యానపరుఁడై, బ్రహ్మానుసంధాననిరతుఁడై, సర్వకర్మరహితుఁడై, కామక్రోధలోభమోహ మదమాత్సర్యాదులను దహించినవాఁడై త్రిగుణాతీతుఁడై, షడూర్మివర్జితుఁడై, షడ్భావవికారశూన్యుఁడై, సత్యవాక్యశీలుఁడై, శుచిమంతుఁడై, ద్రోహపు తలంపులేనివాఁడై, గ్రామమునందు ఒకరోజు, పట్టణమందు, క్షేత్రమందు, తీర్థమందు ఐదురాత్రులు వసించుచు అనికేతుఁడై, స్థిరబుద్ధికలవాఁడై, అసత్యము పలుకక పర్వతగుహాలయందు నివసించవలయును.

106 మత్తో న కశ్చిదన్యో వ్యతిరిక్త ఇత్యాత్మ న్యాలోచ్య సర్వత్ర స్వస్వరూపమేవ పశ్యన్, జీవన్ముక్తి మవాప్య ప్రారబ్ధప్రతిభాసనాశపర్యన్తం చతుర్విధం స్వరూపం జ్ఞాత్వా, దేహపతనపర్యన్తం స్వరూపానుసంధానేన వసేత్... 7.1

'నాకంటె వేఱైనది ఏదియును లేదు' అని నిశ్చయించి యతి సర్వత్ర ఆత్మస్వరూపమునే కాంచుచు జీవన్ముక్తిని పొంది

ప్రారబ్ధము నశించిపోవునటకు, దేహపతనపర్యంతము ఆత్మస్వరూపానుసంధానమును గావింపవలయును.

107 తదే వాత్మాన మిత్యేత ద్బ్రహ్మశబ్దేన వర్ణితమ్,
తదేత దమృత మజర మనుభూయ తథోమితి. 8.4

ఆ ఆత్మయే 'బ్రహ్మ' శబ్దముచే వర్ణింపబడినది. అది అమృతము, అద్వయము, అజరము. దానిని ధ్యాననిష్ఠద్వారా అనుభవించువాడు సుఖమును బొందును.

108 సంయుక్త మేతత్క్షర మక్షరం చ వ్యక్తావ్యక్తం భరతే విశ్వమీశః అనీశ శ్చాత్మా బధ్యతే భోక్తృభావాత్ జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః 9 7

జీవులు క్షరములు. బ్రహ్మము అక్షరము. జీవులు వ్యక్తములు. బ్రహ్మము అవ్యక్తము. సమస్త జగత్తును పరమేశ్వరుడు పాలించుచున్నాడు. నేను కర్తను, భోక్తను అను తలంపుచేత జీవుడు బంధమును బొందుచున్నాడు. హృదయస్థుడై తేజరిల్లు (ఆత్మ) దేవుని గాంచినయెడల జీవుడు సర్వసంసారబంధములనుండి విడివడి ముక్తిని బొందును.

109 ఏతజ్జ్ఞేయం నిత్యమే వాత్మసంస్థం
నాతఃపరం వేదితవ్యం హి కించిత్,
భోక్తా భోగ్యం ప్రేరితారం చ మత్వా
సర్వం ప్రోక్తం త్రివిధం బ్రహ్మ మేతత్. 9-11

అంతరంగమున సదా ప్రతిష్ఠితుడైన పరమాత్మయే యెఱుగదగినవాడు. పరమాత్మకంటె వేఱుగ తెలిసికొనదగినది ఏదియును

లేదు. భోక్త, భోగ్యము, ప్రేరకుడు అనువాని నెఱిఁగి జీవుడు, ఈశ్వరుడు, జగత్తు అను రూపమున గోచరించుచున్న సమస్తము బ్రహ్మమేయని చెప్పఁబడినది.

110 ఆత్మవిద్యాతపోమూలం తద్బ్రహ్మోపనిషత్పరమ్,
యు ఏవం విదిత్వా స్వరూప మేవాను చిన్తయన్,
తత్ర కో మోహః క శ్శోక ఏకత్వ మనుపశ్యతః.
9-12

అధ్యాత్మవిద్యకును, తపస్సునకును మూలభూతమైనది, ఉపనిషత్ప్రతిపాదకమైనది పరబ్రహ్మమే. ఈ రహస్యము నెఱిఁగి బ్రహ్మస్వరూపమును ధ్యానమొనర్చువానికి, సర్వత్ర ఏకత్వమును గాంచువానికి మోహ మెట్లు ? శోక మెచట ?

111 సర్వసంసారం విసృజ్య చామోహితః పరివ్రాట్ కథం నిర్ధనిక: సుఖీ ధనవాన్ జ్ఞానాజ్ఞానో భయాతీతః సుఖదుఃఖాతీతః స్వయంజ్యోతిః ప్రకాశః సర్వవేద్యః సర్వజ్ఞః సర్వసిద్ధిదః సరేశ్వరః సోఽహమితి, తద్విష్ణోః పరమం పదం యత్ర గత్వా న నివర్తన్తే యోగినః, సూర్యో న తత్ర భాతి, న శశాఙ్కోఽపి న స పునరావర్తతే తత్కైవల్య మిత్యుపనిషత్. 9-20

పరివ్రాజకుడు సర్వసంసారరహితుఁడై, మోహవర్జితుఁడై యుండును. అతడు నిర్ధనికుఁ డెట్లగును ? అతడు జ్ఞానధన సంపన్నుఁడు; సుఖవంతుఁడు, జ్ఞానాజ్ఞానములకు అతీతుఁడు . సుఖదుఃఖములకు అతీతుఁడు . స్వయంజ్యోతిస్స్వరూపుఁడు. సర్వజ్ఞుఁడు . సర్వ

సిద్ధిప్రదుఁడు, సర్వేశ్వరుఁడు. 'ఆ పరమాత్మయే నేను' అని అతఁడు భావనచేయును. యోగులు ఆ విష్ణుపదమును పొంది తిరిగి వెనుకకు రారు. అచట సూర్యుఁడు ప్రకాశింపఁడు, చంద్రుఁడు ప్రకాశింపఁడు. అచటి కేగినవాఁడు తిరిగి వెనుకకు (సంసారమునకు) రానేరఁడు. అదియే మోక్షము.

44. త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్తు

1 స వికార స్తథా జీవో నిర్వికార స్తథా శివః. **13**

వికారములతోఁ గూడినవాఁడు జీవుఁడు. వికారరహితుఁడు శివుఁడు.

2 తస్మా దభ్యాసయోగేన మనఃప్రాణా న్నిరోధయేత్,
యోగీ నిశితధారేణ క్షురేణైవ నికృన్తయేత్. **22**

కావున యోగి అభ్యాసయోగముచే మనస్సును, ప్రాణములను, ఇంద్రియములను నిరోధించవలెను. తీవ్రమగు ధారణచే కర్తృత్వారోపిత సంకల్పములను ఛేదించివేయవలెను.

3 దేహేన్ద్రియేషు వైరాగ్యం యమ ఇత్యుచ్యతే బుధైః,
అనురక్తిః పరే తత్త్వే సతతం నియమః స్మృతః. **28**

దేహేంద్రియములందు వైరాగ్యము కలిగియుండుట యమమని పెద్దలచే చెప్పఁబడుచున్నది. ఎల్లప్పుడు పరమాత్మ తత్త్వమందు ఆసక్తి కలిగియుండుట నియమమని చెప్పఁబడినది.

4 సర్వవస్తున్యుదాసీనభావ మాసన ముత్తమమ్,
జగత్సర్వ మిదం మిథ్యాప్రతీతిః ప్రాణసంయమః **29**

సమస్త దృశ్యపదార్థములందును తటస్థభావము ఉత్తమమగు ఆసనమని పేర్కొనబడుచున్నది. ఈ సమస్త దృశ్యజగత్తు మిథ్యయని తలంచుట ప్రాణాయామ మనబడును.

5 చిత్తస్యాన్తర్ముఖీభావః ప్రత్యాహారస్తు సత్తమ,
చిత్తస్య నిశ్చలీభావో ధారణా ధారణం విదుః. 30

మనస్సును అంతర్ముఖముచేయుట ప్రత్యాహారమనబడును' మనస్సు నిశ్చలముగా నుండుట ధారణయగును.

6 సోఽహం చిన్మాత్ర మేవేతి చిన్తనం ధ్యాన ముచ్యతే,
ధ్యానస్య విస్మృతి సమ్యక్సమాధి రభిధీయతే. 31

'ఆ పరమాత్మయే నేను, నేను చిన్మాత్రుడనే' అనిచింతన చేయుట ధ్యానమని చెప్పబడుచున్నది. ధ్యానమునొక్క పూర్ణ విస్మృతి (ఆత్మస్థితి) సమాధియని పేర్కొనబడుచున్నది.

7 అహింసా సత్య మస్తేయం
బ్రహ్మచర్యం దయార్జవమ్,
క్షమా ధృతి ర్మితాహారః
శౌచం చేతి యమా దశ. 32

అహింస, సత్యము, దొంగతనము చేయకుండుట, బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఋజుత్వము, ఓర్పు, ధైర్యము, మితాహారము, శౌచము అను ఈ పది 'యమ' మనబడును.

8 తప స్సన్తుష్టి రాస్తిక్యం దాన మారాధనం హరేః,
వేదాన్తశ్రవణం చైవ హ్రీర్మతిశ్చ జపో వ్రతమ్. 33

తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తికభావము, దానము, శ్రీహరిని ఆరాధించుట, వేదాంతశ్రవణము, లజ్జ, సద్బుద్ధి, జపము, వ్రతము-. అనునవి 'నియమము' అనబడును.

9 అల్పాశీ స్వల్పనిద్రశ్చ తేజస్వీ బలవాన్ భవేత్.
102

స్వల్పాహారము గైకొనువాడు, స్వల్పనిద్రపోవువాడు, తేజోవంతుడు, బలవంతుడు నగును.

10 యత్ర యత్ర ధృతో వాయు రఙ్గే రోగాదిదూషితే,
ధారణాదేవ మరుత స్తత్త దారోగ్య మశ్నుతే. 112

రోగముచే దూషితమైన ఏ అవయవమునందు ప్రాణవాయువు ధారణచే నిలుపునో ఆ అవయవము ఆరోగ్యమునుపొందును.

11 నిశ్శ్రేయసాయ యుఞ్జీత జపధ్యానపరాయణః,
మనసా పరమాత్మానం ధ్యాత్వా తద్రూపతా మియాద్.
127

ధ్యానశీలుడు జపధ్యానపరాయణుడై పరమశ్రేయమగు మోక్షము కొఱకు ప్రయత్నించవలెను. అతడు మనస్సుతో పరమాత్మను ధ్యానించుచు ఆ పరమాత్మస్వరూపమునే పొందును.

12 ధ్యానయుతో యోగిని స్సర్వం మనోవృత్తి ర్వినశ్యతి,
హృత్పుణ్డరీకమధ్యస్థం చైతన్యం జ్యోతి రవ్యయమ్
155

హృదయపుండరీకమధ్యమున నున్నదియు, జ్యోతిస్స్వరూపమును, నాశరహితము నగు చైతన్యమును ధ్యానించు యోగికి మనోవృత్తు లన్నియు నశించిపోవును.

13 నివాతదీపసదృశ మకృత్రిమ మణిప్రభమ్,
ధ్యాయతో యోగిన స్తస్య ముక్తిః కరతలే స్థితా 157

గాలిలేనిచోటనున్న దీపమువంటివాఁడును, అకృత్రిమమైన మణియొక్క కాంతివంటి కాంతికలవాఁడును అగు పరమాత్మను ధ్యానించు యోగికి మోక్షము కరతలామలకమై యుండును.

14 విశ్వరూపస్య దేవస్య రూపం యత్కించిదేవ హి,
స్థవీయ స్సూక్ష్మ మన్యద్వా పశ్యన్ హృదయపంకజే 158

15 ధ్యాయతో యోగినో యస్తు సాక్షాదేవ ప్రకాశతే. 159

జగద్రూపుఁడైన దేవుని స్థూలముగాని, సూక్ష్మముగాని, తదితరముగాని యగు రూపమును తన హృదయపద్మమునందుఁ గాంచుచు ధ్యానించు యోగికి పరమాత్మ సాక్షాత్తుగనే గోచరించును.

16 జీవాత్మనః పరస్యాపి యద్యేవ ముభయో రపి,
అహమేవ పరంబ్రహ్మ బ్రహ్మాహమితి సంస్థితిః. 160

జీవాత్మకును, పరమాత్మకును, 'నేనే పరబ్రహ్మమును, పరబ్రహ్మనే నేను' అనుస్థితి వ్యవస్థితమై యున్నది.

17 సమాధిః స తు విజ్ఞేయః సర్వవృత్తివివర్జితః,
బ్రహ్మ సంపద్యతే యోగీ న భూయ స్సంసృతిం
వ్రజేత్. 161

సమస్తవృత్తులు నశించి మనస్సు బ్రహ్మాకారమైన స్థితియే సమాధియని యెఱుఁగ వలెను. అట్టిదశలో యోగి బ్రహ్మమే యగును. అతఁడు మఱల సంసారమును బొందఁడు.

18 ఏవం విశోధ్య తత్త్వాని యోగీ నిస్పృహచేతసా,
యథా నిరిన్ధనో వహ్నిః స్వయమేవ ప్రశామ్యతి.
16

యోగి ఈ విధముగా తత్త్వమును పరిశోధించి నిష్కాముడై కట్టెలు లేని అగ్నివలె స్వయముగనే శాంత చిత్తుడగును.

19 మోహజాలకసంఘాతో విశ్వం పశ్యతి స్వప్నవత్,
సుషుప్తివ ద్య శ్చరతి స్వభావపరినిశ్చలః,
నిర్వాణపద మాశ్రిత్యయోగీ కైవల్య మశ్నుతే-ఇత్యు
పనిషత్.
16

మోహజాలసమూహమైన ఈ జగత్తును యోగి స్వప్నమువలెఁ గాంచును. అతఁడు స్వభావముగనే నిశ్చలుఁడై, సుషుప్తియందువలె వర్తించుచు నిర్వాణపదము నాశ్రయించి మోక్షము నొందును.

45. సీతోపనిషత్తు

1 దేవా హ వై ప్రజాపతి మబ్రువన్ కా సీతా కిం రూప
మితి. స హోవాచ ప్రజాపతిః సా సీతా ఇతి మూల
ప్రకృతి రూపత్వాత్ సా సీతా ప్రకృతి స్మృతా, ప్ర
ణవప్రకృతి రూపత్వా త్సా సీతా ప్రకృతి రుచ్యతే.

దేవతలు ప్రజాపతిని ' సీత ఎవరు? ఆమె రూపమేమి ? అని యడుగఁగా వారిట్లు చెప్పిరి—మూలప్రకృతిరూపిణి, ప్రణవ ప్రకృతిరూపిణి అయియుండుటచే సీత ప్రకృతియని చెప్పఁబడినది.

2 శ్రీరామసాన్నిధ్యవశా జ్జగదానందకారిణీ,
ఉత్పత్తిస్థితిసంహారకారిణీ సర్వదేహినాం
సీతా భగవతీ జ్ఞేయా మూలప్రకృతి సంజ్ఞితా.

శ్రీరామచంద్రుని సాన్నిధ్యవశముచే జగత్తునకు ఆనందమును గొల్పునదియు, జగత్తుయొక్క సృష్టిస్థితిసంహారకారిణియు, సమస్త ప్రాణులందును అధివసించునదియు అయిన భగవతియగు సీత మూలప్రకృతియని చెప్పబడినది.

46. యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు

1 ...తావ జ్జీవో భ్రమత్యేవం యావ త్తత్త్వం న విన్దతి. 14

పరమాత్మతత్త్వము నెఱుగనంతవఱకు జీవుఁడు సంసారచక్రమున తగుల్కొని తిరుగుచునే యుండును.

2 కట్వమ్లలవణత్యాగీ క్షీరభోజన మాచరేత్. 41

యోగి ఉప్పు, కారము, పులుపు మొదలైనవానిని వదలి క్షీరాన్నమును భుజించవలయును.

3 బ్రహ్మచారీ మితాహారో యోగీ యోగపరాయణః,
అబ్దాదూర్ధ్వం భవేత్సిద్ధో నాత్ర కార్యా విచారణా. 42

బ్రహ్మచారియై, మితాహారమును స్వీకరించుచు, యోగపరాయణుఁడైన యోగి సంవత్సరమునకు పైన సిద్ధిని పొందును. ఇందు విచారించవలసిన పనిలేదు.

4 సుస్నిగ్ధమధురాహార శ్చతుర్థాంశవివర్జితః,
భుజ్యతే శివసంప్రీత్యా మితాహారః స ఉచ్యతే. 43

స్నేహయుక్తమైన మధురాహారమును నాలుగవభాగమును వదలివేసి భగవత్ప్రీతితో (భగవంతునకు నివేదనచేసి దైవభావనతో) భుజించినచో అది మితాహారమని చెప్పబడును.

5 పద్మాసనం సమారుహ్య సమకాయ శిరోధరః,
నాసాగ్రదృష్టి రేకాన్తే జపే దోంకార మవ్యయమ్ 71

ధ్యానశీలుడై పద్మాసనము వేసికొని కుర్చొని, శరీరమును, శిరస్సును సమముగా నిలిపి, నాసికాగ్రమందు దృష్టిని కేంద్రీకరించి ఏకాంతప్రదేశమున నాశరహితమైన ఓంకారమును జపించవలెను.

6 ఇన్ద్రియై ర్బధ్యతే జీవ ఆత్మా చైవ న బధ్యతే,
మమత్వేన భవే జీవో నిర్మమత్వేన కేవలః. 84

జీవుడు ఇంద్రియములచే బంధింపబడుచున్నాడు. ఆత్మ బంధింపబడుట లేదు. జీవుడు మమత్వముచే జీవుడగును. మమత్వము నశించుటచే కేవలము పరమాత్మ యగును.

7 శుచి ర్వాప్యశుచి ర్వాపి యో జపే త్ప్రణవం సదా,
న స లిప్యతి పాపేన పద్మపత్ర మివాంభసా. 88

శుచియైనకాని, అశుచియైనకాని ఎవడు ప్రణవమంత్రమును (ఓంకారమును) సదా జపించుచుండునో అతడు తామరాకు నీటిచే అంటనివిధముగా పాపముచే అంటబడకయుండును.

8 యావద్దృష్టి ర్భ్రువో ర్మధ్యే తావత్కాలం భయం కుతః 91

భ్రూమధ్యమున దృష్టి నిలిచియున్నంతవఱకు ధ్యానము శీలించుచున్నంతవఱకు ఇఁక మనుజునకు భయ మెచట ?

9 బద్ధపద్మాసనో యోగీ నమస్కృత్య గురుం శివమ్,
నాసాగ్రదృష్టి రేకాకీ ప్రాణాయామం సమభ్యసేత్. 106

యోగి పద్మాసనము వేసికొని కూర్చొని తన గురువునకును, శివునకును (భగవంతునకును) నమస్కారముచేసి ఏకాంతమున నాసికాగ్రమునందు దృష్టినిలిపి ప్రాణాయామము నభ్యసించవలయును.

10 ప్రాణాయామో భవే దేవం పాతకేన్ధనపావకః,
భవోదధిమహాసేతుః ప్రోచ్యతే యోగిభిః సదా. 108

ప్రాణాయామము పాపము లనెడి కట్టెలను దహించివేయునట్టి అగ్నివంటిది. సంసారమను సముద్రమునకు మహాసేతువువంటిది అని యోగులు సదా చెప్పుచుందురు.

11 ఆసనేన రుజం హన్తి ప్రాణాయామేన పాతకమ్,
వికారం మానసం యోగీ ప్రత్యాహారేణ ముంచతి. 109

యోగి ఆసనముచే రోగమును పోఁగొట్టుకొనును. ప్రాణాయామముచే పాపమును నశింపఁజేసికొనును. ప్రత్యాహారముచే మనస్సునందలి వికారములను పోఁగొట్టుకొనును.

12 ధారణాభి ర్మనోధైర్యం యాతి చైతన్య మద్భుతమ్,
సమాధౌ మోక్ష మాప్నోతి త్యక్త్వా కర్మ శుభాశుభమ్ 110

ధారణచే మనోధైర్యమును, అద్భుతమగు చైతన్యమును పొందును. సమాధిచే శుభాశుభకర్మలను వదలి మోక్షమును పొందును.

13 చరతాం చక్షురాదీనాం విషయేషు యథాక్రమమ్,
యత్ప్రత్యాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే
120

బాహ్యవిషయములందు ప్రవర్తించుచున్న చక్షురాది ఇంద్రియములను వివేకపూర్వకముగ వెనుకకు మరలించి తన వశమునం దుంచుకొనుట ప్రత్యాహారమని చెప్పఁబడెను.

47. నిర్వాణోపనిషత్తు

1 ధైర్యకన్థా, ఉదాసీనకౌపీనమ్, విచారదండః బ్రహ్మావలోకో యోగపట్టః.

యోగి ధైర్యమను వస్త్రము, ఔదాసీన్యమను కౌపీనము, విచారణయనెడి దండము, బ్రహ్మావలోకనమను యోగపట్టము గలిగియుండును.

2 ... పరమానందీ, నిర్గతగుణత్రయమ్, వివేకలభ్యమ్. మనోవాగగోచరమ్, అనిత్యం జగద్యజ్జనితమ్ స్వప్నజగదభ్రగజాది తుల్యమ్, తథా దేహాదిసంఘాతమ్, మోహగుణజాలకలితమ్, తద్రజ్జుసర్పవత్కల్పితమ్.

బ్రహ్మము పరమానందమయము, గుణరహితము, జ్ఞానగమ్యము, అవాఙ్మానసగోచరము అయియున్నది. ఆ బ్రహ్మమునందు కల్పింపఁబడిన ఈ జగత్తు అనిత్యమై, స్వప్నజగత్తువంటిది

మేఘగజములతో సమానమైనది. ఈ దేహాదిసముదాయము మోహజాలముచే కల్పితమై త్రాటియందలి పామువలె తోచుచున్నది.

3 **యోగేన సదానందస్వరూపదర్శనమ్, ఆనందభిక్షాశీ, మహాశ్మశానేఽప్యానందవనే వాసః ఏకాంతస్థానమానంద మఠమ్.**

యోగముచే సదానంద (ఆత్మ) స్వరూపదర్శనము కలుగును. యోగి ఆనందభిక్షాశనుడై, మహాశ్మశానమునందు సైతము ఆనందవనమునందువలె వసించును. ఏకాంతప్రదేశము అతనికి ఆనందమఠమై యొప్పును.

48. మండలబ్రాహ్మణోపనిషత్తు

1 **జ్ఞానయుక్త యమాద్యష్టాంగయోగ ఉచ్యతే.** 1-1

జ్ఞానముతోఁ గూడిన యమాదులు అష్టాంగయోగమని చెప్పఁబడుచున్నది.

2 **శీతోష్ణాహార నిద్రావిజయః, సర్వదా శాన్తినిశ్చలత్వం విషయేన్ద్రియనిగ్రహశ్చైతే యమాః.** 1-1

శీతోష్ణములను, ఆహారనిద్రలను జయించుట, సదా శాంతి, నిశ్చలత్వము కలిగియుండుట, విషయేంద్రియ నిగ్రహము—ఇవి యమములు.

3 **గురుభక్తిః సత్యమార్గానురక్తిః సుఖాగత వస్త్వనుభవశ్చ తద్వస్త్వనుభవేన తుష్టిః, నిస్సంగతా ఏకాన్తవాస మనోవృత్తిః, ఫలానభిలాషో వైరాగ్యభావశ్చ నియమాః.** 1-1

గురుభక్తి, మోక్షసంబంధ విషయములందు అనుభవము, సత్యమార్గానురక్తి, సంతుష్టి, నిస్సంగత్వము, ఏకాంతవాసమును గూర్చిన మనోవృత్తి, ఫలమును గూర్చిన అనభిలాష, వైరాగ్య భావము - ఇవి నియమములు.

4 **సుఖాసనవృత్తి శ్చిరవాసా శ్చైవ మాసన నియమో భవతి.** **1-1**

సుఖాసనమునందు సుఖప్రదమైన ఆసనమునందు ఉండుట ఆసననియమములు అయియున్నవి.

5 **పూరక కుంభక రేచకైః షోడశచతుష్షష్టి ద్వాత్రింశ త్సంఖ్యయా యథాక్రమం ప్రాణాయామః.** **1-1**

పూరక, కుంభక, రేచకములతో పదునారు, అరువదినాలుగు, ముప్పది రెండు సంఖ్యలో యథాక్రమముగ ప్రాణాయామము సలుపుట ప్రాణాయామ మగును.

6 **విషయేభ్య ఇంద్రియార్థేభ్యో మనోనిరోధనం ప్రత్యాహారః** **1-1**

విషయములనుండియు, ఇంద్రియములనుండియు, మనస్సును మరలించి అంతర్ముఖ మొనర్చుట ప్రత్యాహార మగును.

7 **సర్వశరీరేషు చైతన్యైకతానతా ధ్యానమ్.** **1-1**

సర్వశరీరములందును గల చైతన్యమును ఏకాగ్రమనస్సుతో చింతించుట ధ్యాన మనబడును.

8 **విషయవ్యావర్తనపూర్వకం చైతన్యేచేతః స్థాపనం ధారణం భవతి.** **1-1**

ప్రపంచము మనఃకల్పిత మగుటచే బ్రహ్మనిష్ఠుఁ డెప్పుడైన బహిర్గతుఁడైనను ప్రపంచమిథ్యాత్వ భావనచే సదానందానుభవైకరూపుఁడగు ఆ బ్రహ్మవేత్త బ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు.

15 యస్య సంకల్పనాశ స్స్యా
త్తస్య ముక్తిః కరే స్థితా,
తస్మా ద్భావాభావౌ పరిత్యజ్య
పరమాత్మధ్యానేన ముక్తో భవతి. **2-3**

ఎవనికి సంకల్పము లన్నియు నశించిపోవునో అతనికి మోక్షము కరతలామలకమే అయియున్నది. కావున భావాభావములను వదలి సాధకుఁడు పరమాత్మను ధ్యానించుటచే ముక్తుఁ డగును.

16 స ఏవ సంసారతారకాయ గురు మాశ్రిత్య కామాది
త్యక్త్వా విహితకర్మాచరన్ సాధనచతుష్టయసంపన్నో
హృదయకమలమధ్యే భగవత్సత్తామాత్రాన్తర్లక్ష్యరూప
మాసాద్య సుషుప్త్యవస్థాయా ముక్తబ్రహ్మానందస్మృతిం
లబ్ధ్వా ఏక ఏవాహ మద్వితీయః కంచిత్కాల మజ్ఞాన
వృత్త్యా విస్మృత జాగ్రద్వాసనాను ఫలేన తైజసో౽
స్మీతి, తదుభయనివృత్త్యా ప్రాజ్ఞ ఇదానీ మస్మీత్యహ
మేక ఏవ స్థానభేదా దవస్థాభేదస్య పరం తు నహి
మదన్య దితి జాతవివేకః శుద్ధాద్వైత బ్రహ్మాహ మితి
భిదాగన్ధం నిరస్యాన్తర్విజృంభిత భానుమండల
ధ్యాన తదాకారాకారిత పరంబ్రహ్మాకారిత ముక్తిమా
ర్గమారూఢః పరిపక్వో భవతి. **2-4**

జీవుఁడు సంసారమును దాటుటకై గురువు నాశ్రయించి కామాదులను వదలి విహితకర్మ నాచరించువాఁడై సాధన చతుష్టయ సంపన్నుఁడై హృదయపద్మమునందలి భగవత్స్వరూపమును గాంచి 'నేనే జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యవస్థలందు విశ్వతైజసప్రాజ్ఞుల రూపములతో ప్రవర్తిల్లుచున్నాన'ని యెఱిఁగి శుద్ధాద్వైతబ్రహ్మమే తానని తెలిసికొని భేదభావనను వీడి స్వాంతర్విజృంభిత ప్రకాశ రూప పరబ్రహ్మాకారముగల మోక్షమార్గమున ఆరూఢుఁడై పరిపక్వహృదయుఁడై ముక్తినొందుచున్నాఁడు.

17 సంకల్పాదికం మనోబంధహేతుః, తద్వియుక్తం మనో మోక్షాయ భవతి. తద్వాం శ్చక్షురాది బాహ్య ప్రపంచోపరతః విగత ప్రపంచగంధః సర్వజగదాత్మ త్వేన పశ్యం స్త్యక్తాహంకారో బ్రహ్మాహ మస్మీతి చిన్తయన్నిదం సర్వం యదయమాత్మేతి భావయన్ కృతకృత్యో భవతి. 2-4

సంకల్పాదులతోఁ గూడియున్న మనస్సు బంధకారణము. సంకల్పాదిరహితమైన మనస్సు మోక్షకారణము. శుద్ధమనస్సు కలవాఁడు చక్షురాది బాహ్యప్రపంచమునుండి విరతుఁడై, ప్రాపంచిక వాసనలేనివాఁడై, సమస్త జగత్తును పరమాత్మ స్వరూపముగఁ గాంచువాఁడై అహంకారము లేనివాఁడై 'బ్రహ్మాస్మి' (నేను బ్రహ్మమును) అని తలంచువాఁడై కృతార్థుఁ డగును.

18 తచ్చానన్దసముద్రమగ్నా యోగినో భవన్తి, తదపేక్షయా ఇంద్రాదయః స్వల్పానందాః. 2-5

యోగులు బ్రహ్మానందసముద్రమున నిమగ్ను లగుదురు. వారికంటె ఇంద్రాదులు స్వల్పానందము కలవారే యగుదురు.

విషయములనుండి మనస్సును మరలించి చైతన్యమునందు నిలుపుట ధారణ యగును.

9 ధ్యాన విస్మృతిః సమాధిః. 1-1

ధ్యానవిస్మృతి (ఆత్మస్థితి) సమాధి యనబడును.

10 ఏవం సూక్ష్మాఙ్గాని, య ఏవం వేద స ముక్తిభాక్ భవతి. 1-1

ఈ ప్రకారముగ సూక్ష్మాంగములను ఎఱుఁగువాఁడు మోక్షభాగి యగును.

11 దేహస్య పంచదోషా భవన్తి
కామక్రోధ నిశ్వాసభయ నిద్రాః,
తన్నిరాసస్తు నిస్సంకల్పక్షమా
లఘ్వాహారా ప్రమాదతా తత్త్వసేవనమ్. 1-2

దేహమునకు ఐదుదోషములు కలుగును. అవి కామము, క్రోధము, నిశ్వాసము, భయము, నిద్ర. అవి క్రమముగ సంకల్పరాహిత్యము, క్షమ, లఘుభోజనము, అప్రమత్తత, తత్త్వసేవనము అనువానిచే నశించిపోవును.

12 నిద్రాభయసరీసృపం హింసాదితరఙ్గం తృష్ణావర్తం దారపంకం సంసారవార్ధిం తర్తుం సూక్ష్మమార్గ మవలంబ్య సత్త్వాదిగుణా నతిక్రమ్య తారక మవలోకయేత్, భ్రూమధ్యే సచ్చిదానందతేజః కూటరూపం తారకం బ్రహ్మ. 1-2

నిద్ర, భయము అనుపాములు కలదియు, హింస మొదలైన తరంగములతోఁ గూడినదియు, ఆశయను సుడిగుండము కలదియు,

భార్యయును బురదకలిగియున్నదియు అగు సంసారమను సముద్రమును దాటుటకు సూక్ష్మమార్గము నవలంబించి సత్త్వాదిగుణములను దాటి తారకమును గాంచవలయును. భ్రూమధ్యమునందు గోచరించు సచ్చిదానంద తేజోరూపమైన తారకమే బ్రహ్మ మగును.

13 సర్వమాత్మైవ, తల్లక్ష్యం శుద్ధాత్మదృష్ట్యా వా యః పశ్యతి స ఏవ బ్రహ్మనిష్ఠో భవతి, జీవః పంచవింశకః స్వకల్పిత చతుర్వింశతితత్త్వం పరిత్యజ్య షడ్వింశః పరమాత్మాఽహ మితి నిశ్చయా జ్జీవన్ముక్తో భవతి, ఏవ మన్తర్లక్ష్య దర్శనేన జీవన్ముక్తిదశాయాం స్వయ మన్తర్లక్ష్యో భూత్వా పరమాకాశాఽఖండమండలో భవతి. **1-4**

'సర్వమాత్మైవ' (అంతయు ఆత్మయే) అను వాక్యము ననుసరించి పరమాత్మయే లక్ష్యము. ఆ పరమాత్మను దర్శించిన బ్రహ్మనిష్ఠుడే జీవన్ముక్తుడు. ఇరువదియైదు తత్త్వరూపుడగు జీవుడు కల్పితములైన తత్త్వములను వదలి ఇరువదియారవది యగు పరమాత్మతత్త్వమే తానని నిశ్చయించుకొనుటచే జీవన్ముక్తు డగును. జీవన్ముక్తిదశయందు అంతర్లక్ష్యమైన పరమాకాశాఖండ స్వరూపమైన పరమాత్మయే తానగును.

14 ... ప్రపంచస్య మనఃకల్పితత్వాత్, తతో భేదాఽభావాత్ కదాచిద్బహిర్గతేఽపి మిథ్యాత్వభానాత్, సకృద్విభాత సదానన్దానుభవైకగోచరో బ్రహ్మవి త్తదేవ భవతి. **2-3**

19 ఇద మమనస్క మతిరహస్యమ్, యజ్జ్ఞానేన కృతార్థో
భవతి. అఖిలేన్ద్రియ క్షయవశా దమనస్క సుఖబ్రహ్మా
నంద సముద్రే మనః ప్రవాహయోగరూప నివాతస్థిత
దీపవ దచలం పరబ్రహ్మ ప్రాప్నోతి...పరమశాన్తిం
స్వీకృత్య, మనః ప్రచారశూన్యం పరమాత్మని లీనం
భవతి, పయస్స్రవానన్తరం ధేనుస్తనక్షీరమివ సర్వే
న్ద్రియవర్గే పరినష్టే మనోనాశం భవతి, తదే వామన
స్కం, తదనునిత్యశుద్ధః పరమాత్మాహమేవేతి తత్త్వ
మసీ త్యుపదేశేన త్వమేవాహ మహమేవ త్వమితి
తారకయోగమార్గే ణాఖండానందపూర్ణః కృతార్థో
భవతి. 3_1

ఈ అమనస్కయోగము మిగుల రహస్యమైనది. అమనస్క యోగము నెఱిఁగిన యోగి కృతార్థుఁ డగును. ఇంద్రియములన్నియు విషయనివృత్తము లగుటచే అమనస్కరూపమైన ఆనందసముద్రము నందు మనస్సు గాలి వీచనిచోట ఉంచిన దీపమువలె నిశ్చలమై బ్రహ్మమును పొందును. పరమశాంతిని పొంది ప్రచారశూన్యమగు పరమాత్మయందు లీన మగును. పాలు స్రవించిన పిదప గోవు యొక్క స్తనములందలి పాలవలె సర్వేంద్రియ సమూహము విష యరహితమగునంతనే మనస్సు నశించును, అదియే అమనస్కము. తదనంతరము యోగి 'నిత్యశుద్ధమైన పరమాత్మను నేనే యగుదు న'ని 'తత్త్వమసి' వాక్యోపదేశముద్వారా యోగికి 'నీవే నేను, నేనే నీవు' అను అనుభవమును బడసి తారకయోగమార్గమున అఖం డానందపూర్ణుఁడై కృతార్థుఁ డగును.

20 పరిపూర్ణ ఆకాశమగ్నమనాః ప్రాప్తోన్మన్యవస్థః సం
న్యస్త సర్వేంద్రియవర్గః అనేకజన్మార్జిత పుణ్యపుంజ

పశ్య కైవల్యఫలో ఽఖండానంద, నిరస్తసర్వక్లేశ కశ్మలో బ్రహ్మాహమస్మీతి కృతకృత్యో భవతి, త్వమేవాహం న భేదోఽస్తి పూర్ణత్వాత్పరమాత్మనః ఇత్యుచ్చరన్ సమాలిఙ్గ్య శిష్యం జ్ఞప్తి మనీనయత్ 3-2

యోగి పూర్ణమైన చిదాకాశమునందు నిమగ్నమైన మనస్సు కలవాఁడై, ఉన్మన్యవస్థను (మనస్సును దాటిన స్థితిని) పొంది, సర్వేంద్రియ సమూహమును వదలి బహు జన్మకృత పుణ్యపుంజముచే ఫలించిన మోక్షఫలము కలవాఁడై, అఖండానందముచే నశింపఁజేయబడిన సమస్తక్లేశకశ్మలము కలవాఁడై, 'బ్రహ్మాహమస్మి' (నేను బ్రహ్మమునే) అను అనుభవము గల్గి కృతార్థుఁడగును. "నాయనా! 'నీవే నేను'; పరమాత్మ పరిపూర్ణ మగుటచే నీకు నాకు భేదము లేదు"—ఈ ప్రకారముగ గురువు పలుకుచు శిష్యుని చేరఁదీసికొని జ్ఞానము నొసంగును.

21 సవిషయం మనో బన్ధాయ, నిర్విషయం ముక్తయే భవతి. 5

విషయాసక్తిగల మనస్సు బంధమును కలుగఁజేయును. విషయవిరక్తమైన మనస్సు మోక్షమును కలుగఁజేయును.

22 తన్మనో విలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమంపదమ్. 5

మనస్సు ఎచట లయించుచున్నదో, అది విష్ణుపరమోత్కృష్ట సర్వోత్తమపదము అయియున్నది.

23 బ్రహ్మామృతపానపరాయణో ఽసౌ సన్న్యాసీ పరమహంస అవధూతో భవతి, తద్దర్శనేన సకలం జగత్పవిత్రం భవతి, తత్సేవాపరో ఽజ్ఞోఽపి ముక్తో భవతి,

తత్కుల మేకోత్తరశతం తారయతి, తన్మాతృపితృ జాయాఽపత్యవర్గం చ ముక్తం భవతీత్యుపనిషత్. 5

బ్రహ్మామృతపానపరాయణుడగు యోగి పరమహంస, అవధూత యగును. అట్టివానిని దర్శించుటచేత లోకమంతయు పవిత్రమగును. సేవించుటచేత అజ్ఞానులున్ను ముక్తులగుదురు. ఆ మహానీయుడు తన కులమందలి నూటఒక్క తరములవారిని తరింపజేయును. ఆతని తల్లిదండ్రులు, భార్యాపుత్రులును ముక్తిని పొందుదురు.

49. దక్షిణామూర్త్యుపనిషత్తు

1 వైరాగ్యతైలసంపూర్ణే భక్తివర్తిసమన్వితే,
ప్రబోధపూర్ణపాత్రే తు జ్ఞప్తిదీపం విలోకయేత్. 15

వైరాగ్యమను నూనెచే నిండినదియు, భక్తియను వత్తికలదియు అగు ప్రబోధమను పూర్ణపాత్రయందు జ్ఞానమను దీపమును గాంచవలెను.

2 వైరాగ్య మరణిం కృత్వా జ్ఞానం కృత్వోత్తరారణిమ్,
గాఢతామిస్రసంశాన్త్యై గూఢ మర్థం నివేదయేత్. 16

వైరాగ్యమును క్రిందికట్టెగను, జ్ఞానమును పైకట్టెగను చేసి దట్టమైన అజ్ఞానమను చీకటిని నశింపజేయుటకై మథించి గూఢమైన వేదాంతార్థమను జ్యోతిని గ్రహించవలయును.

50. శరభోపనిషత్తు

1 సర్వం సంత్యజ్య మునయో యద్భజన్త్యాత్మరూపతః,
తచ్చారంభం త్రిపాద్బ్రహ్మ స్వమాత్ర మవశిష్యతే,

మునులు సర్వసంగములను వదలి దేనిని ఆత్మస్వరూపముగా సేవించుచున్నారో, అదియే మూడుపాదములు కల బ్రహ్మము. ఆ బ్రహ్మవస్తువే శేషించియున్నది.

2 బహూని పుణ్యాని కృతాని యేన
తేనైవ లభ్యః పరమేశ్వరోఽసౌ. 1

ఈ పరమేశ్వరుడు అనేక పుణ్యములు ఆచరించినవానికే లభించును.

3. యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
ఆనందం బ్రహ్మణో విద్వా న్న బిభేతి కదాచన. 17

దేనిని చేరలేక వాక్కులు మనస్సుతోగూడ వెనుకకు మరలు చున్నవో, అట్టి బ్రహ్మానందము నెఱుగువాడు దేనివలనను ఎన్నడును భీతిజెందక యుండును.

4 అణో రణీయా న్మహతో మహీయాన్
ఆత్మాస్య జన్తో ర్నిహితో గుహాయామ్,
త మక్రతుం పశ్యతి వీతశోకో
ధాతుః ప్రసాదా న్మహిమాన మీశమ్. 18

సూక్ష్మములైనవాని కంటెను సూక్ష్మమైనదియు, మహత్తరములైనవానికంటెను మహత్తరమైనదియు నగు ఆత్మ జీవుని హృదయగుహయం దున్నది. గొప్ప మహిమతోగూడినట్టియు, పవిత్రమైనట్టియు ఆ ఆత్మరూప పరమేశ్వరుని భగవదనుగ్రహముచే దుఃఖరహితుడు కాంచుచున్నాడు.

5 వసిష్ఠవైయాసకి వామదేవ
విరించిముఖ్యై ర్హృది భావ్యమానః,

సనత్సుజాతాది సనాతనాద్యై
రీడ్యో మహేశో భగవా నాదిదేవః. 19

వసిష్ఠుఁడు, వ్యాసుఁడు, వామదేవుఁడు, బ్రహ్మదేవుఁడు మొదలగువారిచే హృదయమునందు ధ్యానింపఁబడువాఁడును, సనత్సుజాతుఁడు, సనాతనుఁడు మొదలైనవారిచే నుతింపఁదగినవాఁడును, భగవానుఁడును, ఆదిదేవుఁడును అగు మహేశ్వరుఁడు జగత్ప్రభువని యెఱుఁగనగును.

సత్యో నిత్యః సర్వసాక్షీ మహేశో
నిత్యానన్దో నిర్వికల్పో నిరాఖ్యః,
అచిన్త్యశక్తి ర్భగవా న్గిరీశః
స్వా విద్యయా కల్పితమానభూమిః. 20

సత్యస్వరూపుఁడును, నిత్యుఁడును, సర్వసాక్షియు, మహేశ్వరుఁడును, నిత్యానందస్వరూపుఁడును, వికల్పరహితుఁడును, నామరహితుఁడును, అచింత్యశక్తియుతుఁడును, భగవంతుఁడును, గిరీశుఁడును అగు జగత్ప్రభువు తన మాయచే ఈ జగత్తును కల్పించెను.

అతిమోహకరీ మాయా మమ విష్ణోశ్చ సువ్రత,
తస్య పాదాంబుజధ్యానా ద్దుస్తరా సుతరా భవేత్. 21

సువ్రతా ! నాయొక్కయు (బ్రహ్మదేవునియొక్కయు) విష్ణువుయొక్కయు మాయ మిగుల మోహింపఁజేయునదై యున్నది. శివునియొక్క పాదపద్మములను ధ్యానించుటచేత దుస్తరమైన మాయను దాటుటకు సౌలభ్యము కలుగును.

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మహవి
ర్బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతమ్,

బ్రహ్మైవ తేన గన్తవ్యం
బ్రహ్మకర్మ సమాధినా. 26

యజ్ఞమునందలి హోమసాధనములు, హోమద్రవ్యములు, హోమాగ్ని, హోమము చేయువాఁడు, హోమము చేయఁబడినది— అన్నియును బ్రహ్మస్వరూపములే యనెడి ఏకాగ్రభావముతో ఆ యజ్ఞాదికర్మలను చేయువాఁడు బ్రహ్మమునే పొందును.

51. స్కన్దోపనిషత్తు

1 ఓమ్ అచ్యుతోఽస్మి మహాదేవ తవ కారుణ్యలేశతః,
విజ్ఞానఘన ఏవాస్మి శివోఽస్మి కిమతః పరమ్. 1

మహాదేవా! మీ కరుణాలేశముచేత నేను అచ్యుతుఁడ నైతిని. విజ్ఞానఘనుఁడ నైతిని. శివస్వరూపుఁడ నైతిని. ఇంకేమి కావలయును?

2 న నిజం నిజవద్భాతి అన్తఃకరణజృమ్భణాత్,
అన్తఃకరణనాశేన సంవిన్మాత్రస్థితో హరిః. 2

మనోవిజృంభణముచే అసత్యమైనది సత్యమైనదిగా తోఁచుచున్నది. మనోనాశముచే జ్ఞానమాత్ర స్వరూపుఁడైన హరి ప్రత్యక్ష మగుచున్నాఁడు.

3 సంవిన్మాత్రస్థిత శ్చాహ మజోఽస్మి కిమతఃపరమ్,
వ్యతిరిక్తం జడం సర్వం స్వప్నవచ్చ వినశ్యతి. 3

నేను జ్ఞానమాత్రస్వరూపుఁడను, అజుఁడను అయియున్నాను. ఇంకేమి కావలయును? నాకంటె వేఱైన ఈ జడజగత్తు స్వప్నము వలె నశించును.

4 చిజ్జడానాం తు యో ద్రష్టా
సో ఒచ్యుతో జ్ఞానవిగ్రహః,
స ఏవ హి మహాదేవ
స్స ఏవ హి మహాహరిః. 4

చిత్తు, జడములయొక్క ద్రష్ట జ్ఞానస్వరూపుఁడైన అచ్యుతుఁడే యగును. ఆతఁడే మహాదేవుఁడు. ఆతఁడే మహావిష్ణువు.

5 స ఏవ జ్యోతిషాం జ్యోతి స్స ఏవ పరమేశ్వరః,
స ఏవ హి పరంబ్రహ్మ తద్బ్రహ్మాహం న సంశయః. 5

ఆతఁడే జ్యోతులకు జ్యోతి. ఆతఁడే పరమేశ్వరుఁడు. ఆతఁడే పరబ్రహ్మ. ఆ బ్రహ్మమే నేను. ఇట సంశయము లేదు.

6 జీవ శ్శివ శ్శివో జీవ స్స జీవః కేవల శ్శివః,
తుషేణ బద్ధో వ్రీహి స్స్యా త్తుషాభావేన తండులః. 6

జీవుఁడే శివుఁడు. శివుఁడే జీవుఁడు. ఆ జీవుఁడు కేవలము శివస్వరూపుఁడే యగును. పొట్టుతో కప్పఁబడినచో వడ్లగింజ యగును. పొట్టు ఊడినచో బియ్య మగును.

7 ఏవం బద్ధ స్తథా జీవః కర్మనాశే సదాశివః,
పాశబద్ధ స్తథా జీవః పాశముక్త స్సదా శివః. 7

ఈ ప్రకారముగ బద్ధుఁడైనవాఁడు జీవుఁడు. (కర్మ) బంధము నశించినయెడల ఆ జీవుఁడు సదాశివుఁడే యగును. పాశముచే బంధింపఁబడినచో జీవుఁడు. పాశము తొలఁగినచో సదాశివుఁడు అగును.

8 శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే,
శివస్య హృదయం విష్ణోర్విష్ణోశ్చ హృదయం శివః. 8

విష్ణుస్వరూపుఁడైన శివునకు, శివస్వరూపుఁడైన విష్ణువునకు నమస్కారము. శివుని హృదయము విష్ణువు. విష్ణువుయొక్క హృదయము శివుఁడు.

9 దేహో దేవాలయః ప్రోక్తో జీవో దేవ స్సదాశివః,
త్యజే దజ్ఞాననిర్మాల్యం సోఽహంభావేన పూజయేత్. 10

దేహము దేవాలయమని చెప్పఁబడినది. జీవుఁడు దేవుఁడైన సదాశివుఁడే అయియున్నాఁడు. అజ్ఞానమను నిర్మాల్యమును తొలఁగించి 'సోహం' (ఆ పరమాత్మయే నేను) అను భావముతో (పరమాత్మను) పూజింపవలయును.

10 అభేదదర్శనం జ్ఞానం ధ్యానం నిర్విషయం మనః,
స్నానం మనోమలత్యాగ శ్శౌచ మింద్రియనిగ్రహః. 11

అభేదదృష్టి కలిగియుండుటయే జ్ఞానము. విషయరహితమైన మనస్సు గలిగియుండుటయే ధ్యానము. మనోమాలిన్యము తొలఁగించుటయే స్నానము. ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగియుండుటయే శౌచము.

11 బ్రహ్మామృతం పిబే ద్భైక్ష మాచరే ద్దేహరక్షణే,
వసే దేకాన్తికో భూత్వా చైకాన్తే ద్వైతవర్జితే, 12

బ్రహ్మామృతమును త్రాగవలెను. శరీరరక్షణమునకై భిక్షాటనము చేయవలెను. ఏకాంతమున ద్వైతవర్జితమగు పరమాత్మయందు ఏకాంతస్థలమున నివసింపవలయును.

12 విరించి నారాయణ శంకరాత్మకం
నృసింహ దేవేశ తవ ప్రసాదతః,
అచిన్త్య మవ్యక్త మనన్త మవ్యయం
వేదాత్మకం బ్రహ్మ నిజం విజానతే. 13

ఓ నృసింహదేవేశా! నీయొక్క అనుగ్రహమువలన జనులు బ్రహ్మ విష్ణు శివస్వరూపమును, అచింత్యమును, అవ్యక్తమును, అనంతమును, అవ్యయమును, వేదాత్మకమును, సత్యస్వరూపమును గు బ్రహ్మమును తెలిసికొనుచున్నారు.

52. త్రిపాద్విభూతిమహానారాయణోపనిషత్తు

1 న కించిదస్తి త్వద్వ్యతిరిక్తం, త్వద్వ్యతిరిక్తం య
త్కించి త్ప్రతీయతే తత్సర్వం బాధిత మితి నిశ్చితమ్.

(బ్రహ్మదేవుడు మహావిష్ణువుతో) మహాత్మా! మీకంటె వేఱుగ ఏదియును లేదు. మీకంటె వేఱుగ ఏది తోచుచున్నదో అదియంతయు బాధితమే యని (లేదని) నిశ్చయము.

2 అద్వైతపరమానందో విభు ర్నిత్యో నిష్కళంకో,
నిర్ద్వితల్పో నిరంజనో నిరాఖ్యాత శ్శుద్ధో దేవ ఏకో
నారాయణో న ద్వితీయోఽస్తి కశ్చి దితి య ఏవం
వేద స పురుష స్తదీయోపాసనయా తస్య సాయుజ్య
మేత్య సంశయ మిత్యుపనిషద్. 1

అద్వైతపరమానందమయుఁడును, విభువును, నిత్యుఁడును, నిష్కళంకుఁడును, నిర్వికల్పుఁడును, నిరంజనుఁడును, నిరాఖ్యాతుఁడును, శుద్ధుఁడును అగు దేవుఁడు నారాయణుఁడొక్కఁడే యగును, రెండవవాఁడు లేఁడు. ఈ రహస్యము నెఱిఁగినవాఁడు ఆతని నుపాసించుటచే నారాయణ సాయుజ్యమును తప్పక పడయును.

3 సాకార మనిత్యమ్, 'నిత్యం నిరాకారమ్'. 2

సాకారము అనిత్యమైనది. నిరాకారము నిత్యమైనది.

4 సమస్తావిద్యోపాధి స్సాకార స్సావయవ ఏవ సావయవ త్వా దవశ్య మనిత్యం భవత్యేవ. 2

అవిద్యోపాధి యంతయు సాకారము, సావయవముమాత్రమే అయియున్నది. సావయవమైనందువలన అది తప్పక అనిత్యమే యగును.

5 అనిష్టమే వేష్ట మివ విభాతి, ఇష్టమే వానిష్ట మివ భాతి అనాదిసంసారవిపరీతభ్రమాత్. 5

అనాది సంసార విపరీతభ్రమవలన జీవునకు ఈ ప్రపంచమున అనిష్టము ఇష్టముగను, ఇష్టము అనిష్టముగను తోఁచుచున్నది.

6 తస్మా త్సద్గురుకటాక్షలేశవిశేషేణ సర్వసిద్ధయ స్సిధ్యన్తి, సర్వబంధాః ప్రవినశ్యన్తి, శ్రేయో విఘ్నా స్సర్వే ప్రలయం యాన్తి, సర్వాణి శ్రేయాంసి స్వయమే వాయాన్తి, యథా జాత్యన్ధస్య స్వరూపజ్ఞానం న విద్యతే తథా గురూపదేశేన వినా కల్పకోటిభి స్తత్త్వజ్ఞానం న జాయతే. తస్మా త్సద్గురుకటాక్ష

లేశవిశేషేణాచిరాదేవ తత్త్వజ్ఞానం భవతి, యదా సద్గురు కటాక్షో భవతి, తదా భగవత్కథా శ్రవణ ధ్యానాదౌ శ్రద్ధా జాయతే, తస్మాద్ధృదయస్థితానాదిదుర్వాసనాగ్రన్థి వినాశో భవతి, తతో హృదయస్థితాః కామాస్సర్వే వినశ్యన్తి, తస్మాద్ధృదయపుండరీకకర్ణికాయాం పరమాత్మావిర్భావో భవతి. **5**

సద్గురుకటాక్షలేశ విశేషముచే సమస్తసిద్ధులు సిద్ధించును. బంధము లన్నియు నశించును. శ్రేయోవిఘ్నము లన్నియు తొలఁగిపోవును. శ్రేయము లన్నియు స్వయముగా వచ్చిచేరును. జాత్యంధునకు స్వరూపజ్ఞానము లేనట్లు, గురూపదేశము లేనిచో వందల కోట్ల కల్పములకైనను తత్త్వజ్ఞానము కలుగదు. కాఁబట్టి సద్గురు కటాక్షలేశ విశేషముచే తత్త్వజ్ఞానము కలుగును. అపుడు భగవత్కథాశ్రవణ ధ్యానాదులందు శ్రద్ధ జనించును. దానిచే హృదయమందలి దుర్వాసనలు, కామాదులు నశించును. అత్తఱి హృదయపుండరీకమందలి పరమాత్మయొక్క సాక్షాత్కారము కలుగును.

7 యస్త్వనేన మార్గేణ సమ్యగాచరతి స నారాయణో భవ త్యసంశయ మేవ. **8**

ఎవఁడీ మార్గము ననుసరించి చక్కఁగ ఆచరించునో అతఁడు సాక్షాత్ నారాయణుఁడే యగును. ఇవ్విషయమున సంశయము లేదు.

8 భక్తియోగో నిరుపద్రవః, భక్తియోగా న్ముక్తిః, బుద్ధిమతా మనాయాసే నాచిరాదేవ తత్త్వజ్ఞానం భవతి, తత్కథ మితి, భక్తవత్సల స్స్వయమేవ సర్వేభ్యో

మోక్షవిఘ్నేభ్యో భక్తినిష్ఠాన్ సర్వాన్ పరిపాలయతి
సర్వాభీష్టాన్ ప్రయచ్ఛతి, మోక్షం దాపయతి. 8

భక్తియోగము నిరుపద్రవమైనది. భక్తియోగముచే ముక్తి లభించును. బుద్ధిమంతులకు భక్తిచే సులభముగ, శీఘ్రముగ తత్త్వజ్ఞానము కలుగును. అది ఎట్లనిన - భక్తవత్సలుఁడగు పరమాత్మ స్వయముగ సమస్త మోక్షవిఘ్నములనుండి భక్తినిష్ఠు లందఱను కాపాడును, అభీష్టము లన్నిటిని వారికి ఒసంగును. మోక్షమును కలుగఁజేయును.

9 భక్త్యా వినా బ్రహ్మజ్ఞానం కదాపి న జాయతే. 8

భక్తిలేనిచో బ్రహ్మజ్ఞానము ఎన్నఁడును కలుగదు.

53. అద్వయతారకోపనిషత్తు

1 సర్వవిశేషం నేతి నేతీతి విహాయ యదవశిష్యతే తద
ద్వయం బ్రహ్మ.

దృశ్యవస్తువు లన్నిటిని 'నేతి, నేతి' (ఇది ఆత్మకాదు, ఇది ఆత్మకాదు) అని వదలిపెట్టి సది శేషించునో అట్టి అద్వయబ్రహ్మమును ఆశ్రయించవలెను.

2 ఆచార్యో వేదసంపన్నో విష్ణుభక్తో విమత్సరః.
యోగజ్ఞో యోగనిష్ఠశ్చ సదా యోగాత్మకః శుచిః.

3 గురుభక్తిసమాయుక్తః పురుషజ్ఞో విశేషతః,
ఏవంలక్షణసంపన్నో గురు రిత్యభిధీయతే.

వేదవేత్తయు, విష్ణుభక్తుఁడును, మాత్సర్యము లేనివాఁడును, యోగము నెఱిఁగినవాఁడును, యోగము నాచరించువాఁడును సదా

యోగస్వరూపుఁడై యుండువాఁడును, శుచిగలవాఁడును ఆచార్యుఁ డగును. గురుభక్తియుతుఁడు పరమాత్మను లెస్సగ నెఱిఁగినవాఁడు-ఇట్టి లక్షణములు కలవాఁడు గురువని చెప్పఁబడును.

4 గుశబ్ద స్త్వన్ధకార స్స్యాత్ రుశబ్ద స్తన్నిరోధకః,
అన్ధకారనిరోధిత్వా ద్గురు రిత్యభిధీయతే.

'గు' అనఁగా చీకటి. 'రు' అనఁగా దానిని పోఁగొట్టువాఁడు. చీకటిని (అజ్ఞానమును) పోఁగొట్టువాఁడు కాఁబట్టి అతఁడు గురువు అని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు.

5 గురురేవ పరంబ్రహ్మ గురురేవ పరాగతిః,
గురురేవ పరా విద్యా గురురేవ పరాయణమ్.

గురువే పరబ్రహ్మము. గురువే పరమగతి. గురువే పరా విద్య. గురువే ఆశ్రయము.

6 గురురేవ పరాకాష్ఠా గురురేవ పరం ధనమ్,
యస్మా త్తదుపదేష్టాసౌ తస్మా ద్గురుతరో గురు రితి.

గురువే పరాకాష్ఠ. గురువే గొప్పధనము. సదుపదేశము చేయువాఁడు కాఁబట్టి గురువు చాల గొప్పవాఁడు.

54. రామరహస్యోపనిషత్తు

1 రామ ఏవ పరంబ్రహ్మ రామ ఏవ పరం తపః,
రామ ఏవ పరంతత్త్వం శ్రీరామో బ్రహ్మతారకమ్.

(హనుమంతుఁడు సనకాది మునుల కిట్లు చెప్పెను) రాముఁడే పరబ్రహ్మము. రాముఁడే పరమ తపస్సు. రాముఁడే పరతత్త్వము. శ్రీరాముఁడే తారకబ్రహ్మము.

2 రామమంత్రం యో జపేత్ స రామో భవతీతి రామేణోక్తాః 1-7

రామమంత్రమును జపించువాఁడు రాముఁడే యగునని రాముఁడు వచించెను.

3 ఏకస్సన్నపి సర్వమంత్రఫలదో లోభాదిదోషోజ్ఝితః,
శ్రీరామ శ్శరణం మమేతి సతతం మంత్రో ఒయ
మష్టాక్షరః 2-38

ఒక్కటే అయినను సమస్త మంత్రముల ఫలమును కలుగఁజేయునదియు, లోభాదిదోషములు లేనిదియునైన 'శ్రీరామ శ్శరణం మమ' అను అష్టాక్షరమంత్రము సదా శ్రేయస్కరమైనది

4 ...... రామో రమన్తే యత్ర యోగినః...... 5-3

ఎవనియందు యోగులు రమింతురో (ఎవనిని ధ్యానింతురో) ఆతఁడే రాముఁడనఁ బడుచున్నాఁడు.

5 సచ్చిదానందరూపో ఒస్య పరమాత్మార్థ ఉచ్యతే.5-4

రాముఁడనఁగా సచ్చిదానందస్వరూపుఁడైన పరమాత్మయే అని అర్థము.

6 ఆద్యో 'రా' తత్పదార్థః స్యా
న్మకార స్త్వంపదార్థవాన్,

తయోః సంయోజన మసీ
త్యర్థే తత్త్వవిదో విదుః. 5-12

'రామ' అను పదమునందలి మొదటి 'రా' అను అక్షరము తత్పదమున కర్థమైన బ్రహ్మ మగును. రెండవదియగు 'మ' అను అక్షరము 'త్వం' పదమునకు అర్థమైన జీవుఁ డగును. బ్రహ్మము యొక్కయు, జీవునియొక్కయు సంయోగమునే 'అసి' అను పదము తెలుపుచున్నదని తత్త్వవేత్త లెఱుఁగుదురు.

7 రామమంత్రార్థవిజ్ఞానీ జీవన్ముక్తో న సంశయః. 5-16

రామమంత్రముయొక్క అర్థమును తెలిసికొనిన విజ్ఞాని జీవన్ముక్తుఁ డగును. ఇట సంశయము లేదు.

8 సదా రామోఽహ మస్మీతి తత్త్వతః ప్రవదన్తి యే,
న తే సంసారిణో నూనం రామ ఏవ న సంశయః,
ఓం సత్య మిత్యుపనిషత్. 5-17

ఎవరు 'నేను సదా రాముఁడనై యున్నాను' అని యథార్థముగ పలుకుదురో, వారు సంసారబంధనమునందు తగుల్కొనరు. వారు నిశ్చయముగ రామస్వరూపులే యగుదురు. సంశయము లేదు.

55. రామతాపిన్యుపనిషత్తు

1 రమన్తే యోగినో ఽనన్తే నిత్యానందే చిదాత్మని,
ఇతి రామపదేనాసౌ పరం బ్రహ్మాభిధీయతే.
(పూర్వతాపినీ)

అనంతమై, నిత్యానందమైన చిదాత్మయందు యోగులు రమించుచుందురు. కావున 'రామ' పదముచే పరబ్రహ్మమే చెప్పఁబడుచున్నది.

2 తారకత్వాత్తారకో భవతి, తదేవ తారకం బ్రహ్మత్వం విద్ధి తదేవోపాసితవ్య మితి జ్ఞేయమ్, గర్భజన్మ జరామరణసంసారమహద్భయాత్సంతారయతీతి తస్మాదుచ్యతే షడక్షరం తారకమితి. (ఉత్తరతాపినీ)

తరింపఁజేయునది కాఁబట్టి తారకమని చెప్పఁబడినది. ఆ తారకమే బ్రహ్మమని యెఱుఁగుము. దానినే ఉపాసించవలెను. జనన మరణ వార్ధక్యాది సంసార మహాభయమునుండి దాటించును కాఁబట్టి తారకమని పేర్కొనఁబడినది.

3 అకారాక్షర సంభూత స్సౌమిత్రి ర్విశ్వభావనః,
ఉకారాక్షర సంభూత శ్శత్రుఘ్న స్తైజసాత్మకః.

4 ప్రాజ్ఞాత్మకస్తు భరతో మకారాక్షరసంభవః,
అర్ధమాత్రాత్మకో రామో బ్రహ్మానందైకవిగ్రహః.
(ఉత్తరతాపినీ)

'అ' కారము నుండి జన్మించిన విశ్వుఁడు లక్ష్మణుఁడని తలంచవలెను. 'ఉ' కారము నుండి జన్మించిన తైజసుఁడు శత్రుఘ్నుఁడని యెఱుంగవలెను. 'మ' కారము నుండి జన్మించిన ప్రాజ్ఞుఁడు భరతుఁడని తలంచవలెను. బ్రహ్మానంద స్వరూపుఁడు, అర్ధమాత్రాత్మకుఁడు శ్రీరాముఁడని భావించవలెను.

5 శ్రీరామసాన్నిధ్యవశా జ్జగదాధారకారిణీ,
ఉత్పత్తిస్థితిసంహారకారిణీ సర్వదేహినామ్.

6 సా సీతా భవతి జ్ఞేయా మూలప్రకృతిసంజ్ఞికా,
ప్రణవత్వాత్ ప్రకృతి రితి వదన్తి బ్రహ్మవాదిన ఇతి.
(ఉత్తరతాపినీ)

శ్రీరాముని సన్నిధియం దుండుటచే జగత్తునకు ఆధారభూతురాలై నదియు, జీవుల యొక్క సృష్టి, స్థితి, లయములను సలుపునది యునగు మూలప్రకృతి సీతాదేవియని యెఱుఁగవలెను. ప్రణవస్వరూపిణి కావున ప్రకృతియని బ్రహ్మవేత్తలు పలుకుదురు.

7 ఓమ్ యో హ వై శ్రీరామచంద్రః స భగవాన్ అద్వైత
పరమానంద ఆత్మా యత్పరం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువ
స్తస్మై వై నమో నమః. (ఉత్తరతాపినీ)

శ్రీరామచంద్రుఁడు భగవంతుఁడు. అద్వైత పరమానందమయుమగు ఆత్మ పరబ్రహ్మము. 'భూర్భువస్సువ' స్వరూపమగు పరతత్త్వము. అట్టి శ్రీరామచంద్రునకు నమస్కారము.

8 ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ
అఖండైకరసానంద స్తారకబ్రహ్మవాచకః రామాయేతి
సువిజ్ఞేయ స్సత్యానందచిదాత్మకః. (ఉత్తరతాపినీ)

భగవంతుఁడగు వాసుదేవునకు నమస్కారము. అఖండైకరసానంద స్వరూపుఁడు, తారకబ్రహ్మవాచకుఁడు, సత్యానందజ్ఞాన స్వరూపుఁడునగు శ్రీరాముఁడు స్వానుభవ పూర్వకముగ లెస్సగ నెఱుఁగఁ దగినవాఁడు.

56. వాసుదేవోపనిషత్తు

(వాసుదేవుఁడు నారదున కిట్లు చెప్పెను—)

1 తత్త్వప్రదీప్తప్రకాశం స్వాత్మానం,
పశ్య న్యోగీ మత్సాయుజ్య మవాప్నోతి.

ప్రదీప్త తత్త్వ ప్రకాశరూపమగు తనయొక్క ఆత్మనే పొందుచు యోగి నాయొక్క సాయుజ్యమును పొందుచున్నాడు.

2 క్రమా దేవం స్వ మాత్మానం
భావయే న్మాం పరం హరిమ్,
ఏకాగ్రమనసా యో మాం
ధ్యాయతే హరి మవ్యయమ్
హృత్పుండరీకే చ స్వాత్మానం స ముక్తో నాత్ర సంశయః

ఈ ప్రకారముగా ఎవఁడు ఏకాగ్రచిత్తుఁడై తన హృదయ కమల మధ్యమున ఉత్కృష్టుఁడును, హరియును, పాపముల నన్నిటిని పోఁగొట్టువాఁడును, నాశరహితుఁడును అగు తనఆత్మను ధ్యానించు చున్నాఁడో అతఁడు ముక్తిని పొందును. ఇట సంశయము లేదు.

3 మత్తః పర మద్వయం బ్రహ్మ ఆదిమధ్యాన్తవర్జితమ్
స్వప్రకాశం సచ్చిదానందం భక్త్యా జానాతి చావ్యయమ్.

నాకంటె వేఱైనదియు, బ్రహ్మ స్వరూపమును, ఆదిమధ్యాంతరహితమైనదియు, స్వయంప్రకాశమును, సచ్చిదానందమును, నాశరహితమును అగు నాయొక్క స్వరూపమును మనుజుఁడు భక్తిచే తెలిసికొనుచున్నాఁడు.

4 ఏకో విష్ణు రనేకేషు జఙ్గమస్థావరేషు చ,
అనుస్యూతో వసత్యాత్మా భూతేష్వహ మవస్థితః.

నేను ఒక్కఁడనై, సర్వవ్యాపినై, సమస్త స్థావర జంగమ ప్రపంచమును వ్యాపించి యున్నవాఁడనై సమస్త భూతములందును ఆత్మరూపమున వసించుచున్నాను

5 తైలం తిలేషు కాష్ఠేషు వహ్నిః క్షీరే ఘృతం యథా,
గన్ధః పుష్పేషు భూతేషు తథాత్మా ఉవస్థితో హ్యహమ్

నువ్వులందు నూనెవలెను, కొయ్యలందు అగ్నివలెను, పాల యందు నేయివలెను, పుష్పములందు వాసనవలెను నేను సమస్త ప్రాణు లందును ఆత్మగా వసించుచున్నాను.

57. ముద్గలోపనిషత్తు

1 త్రిపాద్బ్రహ్మ తాపత్రయాతీతం షట్కోశవినిర్ముక్తం షడూర్మివర్జితం పంచకోశాతీతం షడ్భావవికార శూన్య మేవమాది సర్వవిలక్షణం భవతి 4

బ్రహ్మము తాపత్రయము లేనిదియు, షట్కోశరహితమైన దియు, ఆకలి, దప్పిక మొదలైన షడూర్ములు లేనిదియు, పంచ కోశములకు అతీతమైనదియు, షడ్భావవికార రహితమైనదియు, ఇట్టిది సర్వదృశ్యవస్తు విలక్షణమైనదియు అయియున్నది.

58. శాండిల్యోపనిషత్తు

1 ఓమ్ శాండిల్యో హ వా అథర్వాణం పప్రచ్ఛ - ఆత్మ లాభోపాయభూత మష్టాంగయోగ మనుబ్రూహీతి,
స హోవాచాథర్వా.

శాండిల్యుడను అథర్వణని ఆత్మలాభోపాయమైన అష్టాంగ యోగమును తెలుపుమని అడిగెను. అథర్వమహర్షి యిట్లు పలికెను.

2 యమ నియ మాసన ప్రాణాయామప్రత్యాహార ధారణా ధ్యాన సమాధయో ష్టాంగాని

యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణా ధ్యాన సమాధులను ఇవి యోగము యొక్క ఎనిమిది అంగములు.

3 తత్రాహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్య దయార్జవ క్షమా ధృతి మితాహార శౌచాని చేతి యమా దశ.

అహింస, సత్యము, చోరత్వము లేమి, బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఋజుత్వము, ఓర్పు, ధైర్యము, మితాహారము, శౌచము - అని యమము పది విధము లైనది.

4 తత్ర అహింసా నామః- మనోవాక్కాయకర్మభి స్సర్వ భూతేషు సర్వదా ఒక్లేశజననమ్.

మనోవాక్కాయ కర్మలచే సర్వజీవులకును సదా ఏవిధమైన క్లేశమును కలుగఁజేయకుండుట అహింస.

5 సత్యం నామః- మనోవాక్కాయ కర్మభిః భూతహిత యథార్థాభిభాషణమ్.

మనోవాక్కాయ కర్మలచే ప్రాణులకు హితమైనదియు, యథార్థమైనదియునగు వాక్యమును వచించుట సత్యము.

6 అస్తేయం నామః- మనోవాక్కాయకర్మభిః పరద్రవ్యేషు నిస్పృహా

మనోవాక్కాయ కర్మలచే అన్యుల ధనాదులందు వాంఛ లేకుండుట అస్తేయము (చోరత్వము లేమి).

7 బ్రహ్మచర్యం నామః- సర్వావస్థాసు మనోవాక్కాయ కర్మభిః సర్వత్ర మైథున త్యాగః.

సర్వావస్థలయందును మనోవాక్కాయ కర్మలచే సర్వత్ర మైథున త్యాగము బ్రహ్మచర్య మనఁబడును.

8 దయానామ:- సర్వభూతేషు సర్వత్రానుగ్రహః.

సమస్త ప్రాణులందును సర్వత్ర అనుగ్రహము కలిగియుండుట దయ.

9 ఆర్జవం నామ:- మనోవాక్కాయకర్మణాం విహితా, విహితేషు జనేషు ప్రవృత్తౌ నివృత్తౌ వా ఏకరూపత్వమ్.

మనోవాక్కాయ కర్మలచే సర్వజనులందును ప్రవృత్తి నివృత్తులందు ఏకరూపత్వము (ఋజుత్వము) కలిగియుండుట ఆర్జవము.

10 క్షమానామ:- ప్రియాప్రియేషు సర్వేషు తాడన పూజనేషు సహనమ్.

ప్రియ, అప్రియములగు పూజన, తాడనాది సమస్త విషయములందును సహనము గలిగియుండుట క్షమ.

11 ధృతిర్నామ:- అర్థహానౌ స్వేష్టబన్ధువియోగే తత్ప్రాప్తౌ సర్వత్ర చేతసస్థాపనమ్.

ధనము నష్టమైనను, ఇష్టజనులతో ఎడబాటు సంభవించినను ధనము, ఇష్టజనులు లభించినను, సర్వదశలందును మనస్సును నిశ్చలముగా, నిబ్బరముగా నుంచుకొనుట ధృతి.

12 మితాహారం నామ:- చతుర్థాంశావశేషక సుస్నిగ్ధ మధురాహారః.

నాలుగవభాగము ఖాళీగా ఉంచునట్లు స్నిగ్ధయుక్తమగు మధురాహారమును భుజించుట మితాహారము.

13 శౌచం నామ:- తద్ద్వివిధమ్, బాహ్య మాంతరం చేతి తత్ర మృజ్జలాభ్యాం బాహ్యం, మనశ్శుద్ధి రాంతరమ్. తదధ్యాత్మవిద్యయా లభ్యమ్.

శౌచము రెండు విధములు-బాహ్యము, అభ్యంతరము-అని. మట్టితోను నీటితోను గలుగు శుద్ధి బాహ్యమైనది. అధ్యాత్మవిద్యచే లభ్యమగు మనశ్శుద్ధి అభ్యంతరమైనది.

14 తప స్సంతోషాస్తిక్య దానేశ్వరపూజన సిద్ధాంతశ్రవణ హ్రీమతి జపవ్రతాని దశనియమాః.

తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజ, సిద్ధాంతవాక్యములను వినుట, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము, అను నియమము పది తెఱగులు.

15 తత్ర తపో నామ:- విధ్యుక్తకృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాదిభి శ్శరీరశోషణమ్.

శాస్త్రోక్తములైన కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణాది వ్రతములచే శరీర శోషణము గావించుట తపస్సు.

16 సంతోషో నామ:- యదృచ్ఛాలాభసంతుష్టిః.

దైవవశమున లభించినదానితో సంతుష్టినొందుట సంతోషము.

17 ఆస్తిక్యం నామ:- వేదోక్త ధర్మాధర్మేషు విశ్వాసః.

వేదోక్తములైన ధర్మాధర్మములందు నమ్మకము కలిగి యుండుట ఆస్తిక్యము.

18 దానం నామః- న్యాయార్జితధనధాన్యాదేః శ్రద్ధయా ఽర్థిభ్యః ప్రదానమ్.

న్యాయమార్గమున సంపాదించిన ధనధాన్యాది వస్తువులను శ్రద్ధతో అర్థిజనులకు ఒసంగుట దానము.

19 ఈశ్వరపూజనం నామః- ప్రసన్నస్వభావేన యథాశక్తి విష్ణురుద్రాదిపూజనమ్.

నిర్మల స్వభావముతో శక్తికొలది విష్ణువు, శివుఁడు మొదలైన ఇష్టదేవతలను పూజించుట ఈశ్వరపూజనము.

20 సిద్ధాన్త శ్రవణమ్:- వేదాంతార్థవిచారః.

వేదాంతార్థమును విచారించుట సిద్ధాంతశ్రవణము.

21 హ్రీ ర్నామ:- వేద లౌకిక మార్గ కుత్సిత కర్మణి లజ్జా.

వేద, లౌకికమార్గములయందు కుత్సితములగు కార్యముల యెడల సిగ్గు గలిగియుండుట లజ్జ.

22 మతి ర్నామ:- వేదవిహిత మార్గేషు శ్రద్ధా.

వేదము విధించిన మార్గములందు శ్రద్ధ కలిగి యుండుట మతి.

23 జపో నామ:- విధివ ద్గురూపదిష్ట వేదావిరుద్ధ మంత్రాభ్యాసః, స ద్వివిధః వాచికో మానస శ్చేతి.

శాస్త్రోక్త ప్రకారముగ గురువు ఉపదేశించిన ఇష్టమంత్రము నభ్యసించుట జపము. వాచికము, మానసము అని జపము రెండు విధములైనది.

24 వ్రతం నామ:- వేదోక్త విధినిషేధానుష్ఠాన నైయత్యమ్.

వేదోక్తములైన విధి నిషేధముల నాచరించుట యందు నియతి కలిగియుండుట వ్రతము.

25 స్వస్తిక గోముఖ పద్మ వీర సింహ భద్ర ముక్త మయూరాఖ్యా న్యాసనా న్యష్టౌ......

స్వస్తికము, గోముఖము, పద్మము, వీరము, సింహము, భద్రము, ముక్తము, మయూరము అను ఆసనములు ఎనిమిదికలవు.

26 యేనాసనం విజితం జగత్త్రయం తేన జితం భవతి, యమ నియమాభ్యాసయుక్తః పురుషః ప్రాణాయామం చరేత్, తేన నాడ్యః శుద్ధా భవన్తి.

ఆసనమును జయించినవాఁడు ముల్లోకములను జయించ గలఁడు. యమ నియమాభ్యాసశీలుఁడైన సాధకుఁడు ప్రాణాయామము నాచరించవలెను. ప్రాణాయామాభ్యాసముచే నాఁడులు శుద్ధము లగును.

27 మనసా మన ఆలోక్య శాండిల్య త్వం సుఖీ భవ.

ఓ శాండిల్యా ! నీవు మనస్సుచేత మనస్సును గాంచి (అదుపులోనుంచి) సుఖవంతుఁడవు కమ్ము !

28 ఖమధ్యే కురు చాత్మాన మాత్మమధ్యే చ ఖం కురు, సర్వం చ ఖమయం కృత్వా న కించిదపి చిన్తయ.

హృదయాకాశమునందు మనస్సును నిలుపుము. మనస్సునందు ఆత్మను నెలకొల్పుము. అంతయు ఆత్మమయముగ నొనర్చి ఇతరమగు దేనిని చింతించవలదు.

29 బాహ్యచిన్తా న కర్తవ్యా తథై వాన్తరచిన్తికా,
సర్వచిన్తాం పరిత్యజ్య చిన్మాత్రపరమో భవ.

బాహ్యవిషయములను చింతన చేయరాదు. అట్లే ఆంతర విషయములను కూడ చింతన చేయవలదు. అన్ని చింతనలను వీడి జ్ఞానైక స్వరూపుఁడవు కమ్ము.

30 కర్పూర మనలే యద్వ త్సైన్ధవం సలిలే యథా,
తథా చ లీయమానం చ మన స్తత్త్వే విలీయతే.

కర్పూరము అగ్నియందు కరఁగిపోవునట్లును, ఉప్పుకల్లునీటిలో కరఁగిపోవునట్లును మనస్సు పరతత్త్వమందు (ఆత్మయందు) లయించి పోవును.

31 జ్ఞేయం సర్వప్రతీతం చ తజ్జ్ఞానం మన ఉచ్యతే,
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం నష్టం నాన్యః పన్థా ద్వితీయకః

సర్వత్ర ప్రతీతమగుచున్న దృశ్యము జ్ఞేయము. దానినెఱుఁగు జ్ఞానము మనస్సనఁబడును. దృశ్యము, మనస్సు రెండును సమముగ తొలఁగి ఆత్మవస్తువు శేషించవలెను. మోక్షమునకు వేఱొక మార్గములేదు.

32 జ్ఞేయవస్తు పరిత్యాగా ద్విలయం యాతి మానసమ్,
మానసే విలయం యాతే కైవల్య మవశిష్యతే.

జ్ఞేయ (దృశ్య) వస్తుపరిత్యాగముచే మనస్సు లయించిపోవుచున్నది. మనస్సు లయింపఁగా కైవల్యము (మోక్షస్వరూపమగు ఆత్మ) శేషించుచున్నది.

33 ద్వౌ క్రమౌ చిత్తనాశస్య యోగో జ్ఞానం మునీశ్వర,
యోగ స్తద్వృత్తిరోధో హి జ్ఞానం సమ్యగవేక్షణమ్.

మునీశ్వరా ! చిత్తము నశించిపోవుటకు యోగము, జ్ఞానము అని రెండు క్రమములు కలవు. చిత్తవృత్తులను నిరోధించుట యోగము; సమ్యక్ దృష్టి జ్ఞానము.

34 తస్మి న్నిరోధితే నూన ముపశాంతం మనో భవేత్,
మనఃస్పన్దోపశాన్త్యా ఽయం సంసారః ప్రవిలీయతే.

చిత్తవృత్తులు నిరోధింపఁబడిన మొదల మనస్సు నిశ్చయముగ ఉపశమించును. మనఃస్పందము శమించుటచే జీవునకు సంసార బంధము తొలఁగిపోవును (జననమరణాదులు తొలఁగును)

35 సూర్యాలోకపరిస్పన్దశాన్తౌ వ్యవహృతి ర్యథా,
శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క వైరాగ్యాభ్యాస యోగతః.

సూర్యుఁడు అస్తమించినతోడనే జనుల వ్యవహారము శాంతించునట్లు, శాస్త్రసజ్జనసాంగత్యము చేతను, వైరాగ్య, అభ్యాస యోగముల చేతను మనస్సు శాంతించును.

36 అనాస్థాయాం కృతాస్థాయాం పూర్వం సంసారవృత్తిషు
యథాభివాంఛిత ధ్యానా చ్చిర మేకత యోదితాత్.

పూర్వపు సంసారవృత్తులందు ఆసక్తిని వదలి చిరకాలము తన యిష్టదైవమును ఏకాగ్రముగ ధ్యానించుటచేతను మనస్సు శాంతిఁ జెందును.

37 ఏకతత్త్వదృఢాభ్యాసా త్ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే,
పూరకాద్యనిలాయామా ద్దృఢాభ్యాసా దఖేదజాత్.

ఏకముగు ఆత్మతత్త్వమును దృఢముగ అభ్యసించుటచేతను, పూరకాది ప్రాణాయామమును నిశ్చింతగ దృఢముగ అభ్యసించుట చేతను మనస్సు శాంతినొందును.

38 ఏకాన్తధ్యానయోగాచ్చ మనఃస్పన్దో నిరుధ్యతే,
ఓంకారోచ్చారణప్రాన్త శబ్దతత్త్వానుభావనాత్.

ఏకాంతమున ధ్యానశీలుడై యుండుటచేతను, ఓంకారము నుచ్చరించుచు, దాని అర్థమును భావనచేయుటవలనను మనస్సు శాంతి నొందును.

39 సంకల్పే మానసే బద్ధే ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే.

మానససంకల్పములను బంధించినచో ప్రాణస్పందము నిరోధింపబడును.

40 ముహూర్తమపి యో నిత్యం నాసాగ్రే మనసా సహ,
సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మశతార్జితమ్.

కొద్దిసేపైనను నాసికాగ్రమున దృష్టిని నిలిపి మనసా ధ్యానించు సాధకుడు నూరు జన్మలలో చేసిన పాపము నంతను దాటివేయు చున్నాడు.

41 అథ ప్రత్యాహారః, స పంచవిధః విషయేషు విచరతా మింద్రియాణాం బలా దాహరణం ప్రత్యాహారః యద్యత్పశ్యతి తత్సర్వమాత్మేతి ప్రత్యాహారః, నిత్య విహిత కర్మఫలత్యాగః ప్రత్యాహారః సర్వవిషయ పరాఙ్ముఖత్వం ప్రత్యాహారః, అష్టాదశసు మర్మస్థానేషు క్రమాద్ధారణం ప్రత్యాహారః.

ప్రత్యాహారము ఐదు విధములుగా నుండును. విషయము లందు సంచరించు ఇంద్రియములను బలాత్కారముగ మరలించుట ప్రత్యాహార మనంబడును. కనుపించినదంతయు ఆత్మయని భావించు టయు ప్రత్యాహారము. నిత్యవిహిత కర్మల ఫలమును త్యజించు టయు ప్రత్యాహారము. సమస్త విషయముల యొక్కయు పరాఙ్ముఖత్వముకూడ ప్రత్యాహార మనంబడును. పదునెనిమిది మర్మ స్థానములందు క్రమముగ ధారణ యొనర్చుటయు ప్రత్యాహార మగును.

42 అథ ధారణా, సా త్రివిధా, ఆత్మని మనోధారణమ్, దహరాకాశే బాహ్యాకాశధారణమ్, పృథివ్యప్తేజోవా య్వాకాశేషు పంచమూర్తిధారణం చేతి.

ధారణ మూడువిధములు 1) ఆత్మయందు మనస్సును నిలుపుట 2) దహరాకాశమునందు బాహ్యాకాశమును నిలుపుట 3) పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశములందు మనస్సును నిలుపుట.

43 అథ ధ్యానమ్, తద్ద్వివిధమ్ సగుణం నిర్గుణం చేతి సగుణం మూర్తిధ్యానమ్, నిర్గుణ మాత్మయాథాత్మ్యమ్.

ధ్యానము రెండు విధములు — సగుణధ్యానము, నిర్గుణ ధ్యానము అని. మూర్తిధ్యానము సగుణము. ఆత్మయొక్క యథార్థస్వరూపమును ధ్యానించుట నిర్గుణధ్యానము.

44 అథ సమాధిః :- జీవాత్మపరమాత్మైక్యావస్థా త్రిపుటీ రహితా పరమానందస్వరూపా శుద్ధచైతన్యాత్మికా భవతి.

జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యావస్థయే సమాధి. త్రిపుటీరహిత పరమానంద శుద్ధచైతన్యాత్మ స్వరూపమందు స్థితిగలిగి యుండుటయే సమాధి.

45 సత్యం విజ్ఞాన మనంతం బ్రహ్మ, యస్మి న్నిద మోతం చ ప్రోతం చ.

సత్యము, విజ్ఞానము, అనంతము నైనది బ్రహ్మము. ఈ జగత్తు ఆ బ్రహ్మమునందే ఓతప్రోతమై యున్నది.

46 యస్మి న్విజ్ఞాతే సర్వ మిదం విజ్ఞాతం భవతి.

ఆ బ్రహ్మము నెఱిఁగినచో ఈ సమస్త ప్రపంచము ఎఱుఁగఁబడినది యగుచున్నది.

47 త దపాణిపాద మచక్షుః శ్రోత్ర మజిహ్వ మశరీర మగ్రాహ్య మనిర్దేశ్యమ్, యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ, యత్కేవలం జ్ఞానగమ్యం, ప్రజ్ఞా చ యస్మా త్ప్రసృతా పురాణీ, య దేక మద్వితీయమ్, ఆకాశవత్సర్వగతం సుసూక్ష్మం నిరంజనం నిష్క్రియం సన్మాత్రం చిదానందైకరసం శివం ప్రశాన్త మమృతం త త్పరం చ బ్రహ్మ, "తత్త్వమసి", తజ్జ్ఞానేన హి విజానీహి య ఏకో దేవ ఆత్మశక్తిప్రధానః సర్వజ్ఞః సర్వేశ్వరః సర్వభూతాంతరాత్మా సర్వభూతాధివాసః సర్వభూతనిగూఢో భూతయోని ర్యోగైకగమ్యః, యశ్చ విశ్వం సృజతి విశ్వం బిభర్తి విశ్వం భుఙ్క్తే స ఆత్మా ఆత్మని తం తం లోకం విజానీహి; మా శోచీ రాత్మ విజ్ఞానీ శోక స్యాన్తం గమిష్యతి.

బ్రహ్మము హస్తపాదములు లేనిది. నేత్రములు, చెవులు, జిహ్వ లేనిది. శరీరము లేనిది. అది అగ్రాహ్యమైనది. నిర్దేశింప శక్యముకానిది. బ్రహ్మమును చేరలేక మనస్సుతోఁగూడ వాక్కులు వెనుకకు మరలుచున్నవి. ఆ బ్రహ్మము కేవలము జ్ఞానముద్వారా పొందఁదగినది. బ్రహ్మమునుండియే పురాతనమైన ప్రజ్ఞ వెలువడుచున్నది. బ్రహ్మము ఏకమైనది. అద్వితీయమైనది, ఆకాశమువలె సూక్ష్మమైనది. అసంగమైనది. నిష్క్రియమైనది. సన్మాత్రమైనది. జ్ఞానానందైకరసమైనది. శివస్వరూపమైనది. శాంతమైనది. అమృతమైనది. పరమైనది. అదియే నీవు. దానిని జ్ఞానముచేతనే తెలిసికొనుము. ఏకరూపుఁడగు ఆ దేవుఁడు ఆత్మశక్తి ప్రధానుఁడు. సర్వజ్ఞుఁడు. సర్వేశ్వరుఁడు. సర్వభూతాంతరాత్మ. సర్వభూతములందును అధివసించియున్నవాఁడు. సర్వభూతములందును నిగూఢముగ నున్నవాఁడు. జీవులకు కారణమైనవాఁడు. యోగముచేతనే పొందఁదగినవాఁడు. అతఁడే ఈ జగత్తును సృష్టించుచున్నాఁడు, పాలించుచున్నాఁడు, లయమొనర్చుచున్నాఁడు. అతఁడు ఆత్మస్వరూపుఁడు.

ఆత్మయందు ఆ యా లోకములను గాంచుము. శోకమును జెందకుము. ఆత్మజ్ఞానము కలవాఁడు శోకమును దాటఁగలఁడు.

48 యస్మాచ్చ బృహతి బృంహయతి చ సర్వం తస్మా దుచ్యతే పరం బ్రహ్మేతి,... ...యస్మా త్సర్వ మాప్నోతి, సర్వ మాదత్తే సర్వమితి చ తస్మా దుచ్యతే ఆత్మేతి......

సమస్త జగత్తు దానినుండియే ఏర్పడుచున్నది. కాఁబట్టి అది పరబ్రహ్మము' అని చెప్పఁబడుచున్నది. సమస్త జగత్తునుపొందుచున్నది. కాఁబట్టి అది ఆత్మ అని చెప్పఁబడుచున్నది.

49 జ్ఞానయోగనిధిం విశ్వగురుం యోగజనప్రియమ్,
భక్తానుకంపినం సర్వసాక్షిణం సిద్ధసేవితమ్.

50 ఏవం యః సతతం ధ్యాయే ద్దేవదేవం సనాతనమ్,
స ముక్తః సర్వపాపేభ్యో నిశ్శ్రేయస మవాప్నుయాత్. ఇత్యోం సత్య మిత్యుపనిషత్.

జ్ఞానయోగనిధియు, జగద్గురువును, యోగిజనప్రియుడును, భక్తులయెడల దయగలవాడును, సర్వసాక్షియు, సిద్ధజనులచే సేవింపబడువాడును అగు పరమాత్మను, దేవదేవుని ధ్యానించువాడు సమస్త పాపములనుండియు విముక్తుడగును. మోక్షమును బడయును.

59. పైఙ్గలోపనిషత్తు

1 సదేవ సౌమ్యే దమగ్ర ఆసీత్ తన్నిత్యముక్త మవిక్రియం సత్యజ్ఞానానందం పరిపూర్ణం సనాతన మేక మేవాద్వితీయం బ్రహ్మ. (ప్రథమోఽధ్యాయః)

సృష్టికి పూర్వము సద్వస్తువు (ఆత్మ) ఒక్కటే యుండెను. అది నిత్యముక్తమైనది. వికారరహితమైనది సత్యజ్ఞానానందమయమైనది. పరిపూర్ణమైనది, సనాతనమైనది, ఏకమైనది. అద్వితీయమైనది. అదియే బ్రహ్మము.

2 కామకర్మాన్వితో ఽవిద్యాభూతవేష్టితో జీవో దేహాన్తరం ప్రాప్య లోకాన్తరం గచ్ఛతి, ప్రాక్కర్మఫలపాకే నావర్తాంతరకీటవ ద్విశ్రాంతిం నైవ గచ్ఛతి సత్కర్మ పరిపాకతో బహూనాం జన్మనా మన్తే నృణాం మో

క్షేచ్ఛా జాయతే, తదా సద్గురు మాశ్రిత్య చిరకాల
సేవయా బన్ధా న్మోక్షం కశ్చి త్ప్రయాతి, అవిచార
కృతో బ విచారా న్మోక్షో భవతి, తస్మా త్సదా
విచారయేత్, అధ్యారోపాపవాదత స్స్వరూపం నిశ్చ
యీకర్తుం శక్యతే, తస్మా త్సదా విచారయే జ్జగజ్జీవ
పరమాత్మనః, జీవభావ జగద్భావ బాధే ప్రత్యగభిన్నం
బ్రహ్మై వావశిష్యతే. (ద్వితీయోఽధ్యాయః)

కామకర్మలతోను, అజ్ఞానముతోను, పంచభూతములతోను గూడిన జీవుఁడు పునర్జన్మనుపొంది లోకాంతరమున కేగుచున్నాఁడు. పూర్వకర్మఫల పరిపాకముచే అతఁడు సుడిగుండమునందలి పురుగు వలె విశ్రాంతిలేకయుండును. సత్కర్మపరిపాకముచే బహుజన్మల అంతమున జనులకు మోక్షేచ్ఛ కలుగుచున్నది. అత్తఱి మనుజుఁడు సద్గురువు నాశ్రయించి చిరకాలము సేవచేసి మోక్షమును పొందును. విచారణ లేకపోవుటచే బంధము కలుగును. విచారణచే మోక్షము కలుగును. కావున విజ్ఞుఁడు సదా విచారణ చేయవలెను. అధ్యారోప, అపవాదములచే ఆత్మస్వరూపమును నిశ్చయింపవలెను. విజ్ఞుఁడు జగత్తును, జీవుని, పరమాత్మను గుఱించి సదా విచారింపవలయును. జీవుని తత్త్వమును, జగత్తత్త్వమును ఎఱిఁగినయెడల ప్రత్యక్స్వరూపమైన బ్రహ్మమే శేషించును.

3 పరజీవోపాధిమాయావిద్యే విహాయ తత్త్వంపదలక్ష్యం
ప్రత్యగభిన్నం బ్రహ్మ, తత్త్వమసీ త్యహం బ్రహ్మా
స్మీతి వాక్యార్థ విచారశ్రవణం భవతి, ఏకాంతేన శ్రవ
ణార్థానుసంధానం మననం భవతి, శ్రవణ మనన నిర్వి
చికిత్సేఽర్థే వస్తు న్యేకతానతయా చేత స్స్థాపనం నిది
ధ్యాసనం భవతి. (తృతీయోఽధ్యాయః)

పరమాత్మ, జీవాత్మల ఉపాధులైన మాయ, అవిద్యలను వదలి తత్త్వంపదలక్ష్యమైన ప్రత్యగభిన్న పరబ్రహ్మమును ఎఱుఁగవలెను. 'తత్త్వమసి', 'అహంబ్రహ్మాస్మి' అను మహావాక్యముల అర్థమును విచారించుట శ్రవణము. ఏకాంతమున పరమార్థమును అనుసంధించుట మననము. శ్రవణమననములచే అసందిగ్ధమైన అర్థమందు ఏకాగ్రముగా మనస్సును నిలిపియుంచుట నిదిధ్యాసనము.

4 ధ్యాతృధ్యానే విహాయ నివాతస్థితదీపవ ద్ధ్యేయైకగోచరం చిత్తం సమాధి ర్భవతి.

5 ఇహానాదిసంసారే సంచితాః కర్మకోటయ అనేనైవ విలయం యాన్తి, తతో ఽభ్యాసపాటవా త్సహస్రశ స్సదాఽమృతధారా వర్షతి, తతో యోగవిత్తమాః సమాధిం ధర్మమేఘం ప్రాహుః, వాసనాజాలే నిశ్శేషమమునా ప్రవిలాపితే కర్మసంచయే పుణ్యపాపే సమూలోన్మూలితే ప్రాక్పరోక్ష మపి కరతలామలకవ ద్వాక్య మప్రతిబద్ధాపరోక్షసాక్షాత్కారం ప్రసూయతే, తదా జీవన్ముక్తో భవతి. (తృతీయోఽధ్యాయః)

ధ్యాతృధ్యానములను వదలి గాలివీచనిచోటఁగల దీపమువలె ధ్యేయైక గోచరమగు చిత్తము గలిగియుండుట సమాధి యగును. ఈ స్థితి అనాదియగు సంసారమున సంచితములై యున్న కర్మరాసులు సమాధివలన నశించిపోవును. తదనంతరము అభ్యాస మహిమచే వేలకొలఁది అమృతధారలు కురియును. కావున యోగవేత్తలు సమాధిని 'ధర్మమేఘము' అని అందురు. వాసన లన్నియు సమాధిచే నశించిపోఁగా, కర్మసంచయము సమూలముగ వినాశము కాఁగా వేదాంతవాక్యము కరతలామలకమువలె అపరోక్ష సాక్షా

త్కారమును కలుగఁజేయును. అప్పుడు బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు జీవన్ముక్తుఁడగును.

6 ఉపాధివిలయాత్పరమాత్మని విలీయతే, విశ్వ తైజస ప్రాజ్ఞాః స్వస్వోపాధిలయాత్ప్రత్యగాత్మని లీయన్తే తతో బ్రాహ్మణ స్సమాహితో భూత్వా తత్త్వంపదైక్య మేవ సదా కుర్యాత్, తతో మేఘాపాయే ంశుమాని వాత్మా ఽవిర్భవతి, ధ్యాత్వా మధ్యస్థ మాత్మానం కలశాన్తరదీపవత్, అంగుష్ఠమాత్ర మాత్మాన మధూ మజ్యోతిరూపకమ్. (తృతీయోఽధ్యాయః)

ఉపాధివిలయముచే జీవుఁడు పరమాత్మయందు లయించును. విశ్వతైజస ప్రాజ్ఞులున్ను, పరమాత్మయందు లయముఁ జెందుచున్నారు. బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు సమాధిస్థితుఁడై సదా 'తత్త్వం' పదైక్యమును సలుపవలెను. పిదప మేఘము తొలఁగఁగా సూర్యుఁడు ప్రత్యక్షమగునట్లు ఆత్మ సాక్షాత్కరించును. కావున హృదయమునందు కలశమందు ధూమములేని దీపమువలె తేజరిల్లు అంగుష్ఠమాత్రాత్మను ధ్యానించవలయును.

7 ప్రకాశయన్త మన్తస్థం ధ్యాయేత్కూటస్థ మవ్యయమ్ ధ్యాయ న్నాస్తే మునిశ్చైవ చాసుప్తే రామృతే స్తు యః. (తృతీయోఽధ్యాయః)

తనయందు ప్రకాశించుచున్న కూటస్థ, అవ్యయపరమాత్మను ముని ఎల్లకాలములందు (యావజ్జీవితము) ధ్యానించుచుండును.

8 అమానిత్వాది సంపన్నో ముముక్షు రేకవింశతి కులం తారయతి, బ్రహ్మవిన్మాత్రేణ కులమేకోత్తరశతం తారయతి. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

అమానిత్వాది జ్ఞానలక్షణ సంపన్నుఁడైన ముముక్షువు ఇరువదియొక్క తరములను తరింపఁజేయును. బ్రహ్మజ్ఞాన మాత్రము చేత మనుజుఁడు నూటయొక్క తరములను తరింపఁజేయును.

9 తతో నారాయణ స్సాక్షా ద్ధృదయే సుప్రతిష్ఠితః.

(చతుర్థోధ్యాయః)

సాక్షాత్ నారాయణుఁడు జనుల హృదయమునందు సుప్రతిష్ఠితుఁడై యున్నాఁడు.

10 దగ్ధస్య దహనం నాస్తి పక్వస్య పచనం యథా,
జ్ఞానాగ్ని దగ్ధదేహస్య న చ శ్రాద్ధం న చ క్రియా.

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

దహించినదానికి దహనము పనిలేదు. పక్వమైనదానికి పచనముతో పనిలేదు. అట్లే జ్ఞానాగ్నిచే దహింపఁబడిన శరీరము కలవానికి శ్రాద్ధముగాని, క్రియగాని లేదు.

11 యావ చ్చోపాధిపర్యన్తం తావ చ్ఛుశ్రూషయే ద్గురుమ్

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

ఉపాధియున్నంతవఱకు శుశ్రూషాదులచే గురువును సేవింపవలయును.

12 శుద్ధమానసః శుద్ధచిద్రూపః సహిష్ణుః సోఽహ మస్మీతి
ప్రాప్తే జ్ఞానేన విజ్ఞానే, జ్ఞేయే పరమాత్మని హృది సం
స్థితే, దేహే లబ్ధశాన్తి పదం గతే, తదా ప్రభా మనో
బుద్ధిశూన్యం భవతి. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

శుద్ధమనస్సు, శుద్ధ చిద్రూపముగలిగి, సహిష్ణువైన బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు 'పరమాత్మనే నేను' అను జ్ఞానము ప్రాప్తము కాఁగా, దానిచే విజ్ఞానము కలుగఁగా జ్ఞేయమైన పరమాత్మను హృదయమునఁ గాంచి శాంతినొందఁగా అపు డాతఁడు మనోబుద్ధిరహితముగు ఆత్మస్వరూపమే యగుచున్నాఁడు.

13 పిండస్థోఽపి ప్రత్యగాత్మా సర్వవ్యాపీ భవతి.
(చతుర్థోఽధ్యాయః)

శరీరమందున్నను ప్రత్యగాత్మ సర్వవ్యాపకమై యున్నది.

14 హృదయం నిర్మలం కృత్వా
చిన్తయిత్వా హ్యనామయమ్,
అహమేవ పరం సర్వమితి
పశ్యే త్పరం సుఖమ్. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

హృదయమును నిర్మల మొనర్చుకొని అనామయమగు పరమాత్మను ధ్యానించి 'ఆ పరమాత్మ నేనే' అని తెలిసికొని జీవుఁడు పరమానందమును పొందవలయును.

15 ఆకాశవ త్సూక్ష్మశరీర ఆత్మా
న దృశ్యతే వాయువ దన్తరాత్మా,
స బాహ్య మభ్యంతర నిశ్చలాత్మా
జ్ఞానోల్కయా పశ్యతి చాంతరాత్మా. (చతుర్థోఽధ్యాయః)

ఆకాశమువలె ఆత్మ సూక్ష్మస్వరూపము కలది. అది వాయువువలె దృష్టికి గోచరముకాదు. ఆత్మ బాహ్యాభ్యంతరము లందును నిశ్చలమైనది. జ్ఞానమను దీపముద్వారా విజ్ఞుఁడు అంతరాత్మను దర్శించుచున్నాఁడు.

16 తపే ద్వర్షసహస్రాణి ఏకపాదస్థితో నరః,
ఏతస్య ధ్యానయోగస్య కలాం నార్హతి షోడశీమ్.
(చతుర్థోఽధ్యాయః)

వేలకొలఁది సంవత్సరములు ఒంటిపాదముపై నిలఁబడి తపస్సు చేసినను, ఒక్క ధ్యానయోగముయొక్క పదునాఱవభాగముతో నైనను అది సమానము కానేరదు.

17 విజ్ఞేయో ఽక్షరతన్మాత్రో జీవితం చాపి చంచలమ్,
విహాయ శాస్త్రజాలాని యత్సత్యం తదుపాస్యతామ్
(చతుర్థోఽధ్యాయః)

అక్షరమగు పరమాత్మను ఎఱుఁగవలెను. జీవితము చంచలమైనది. శాస్త్రసమూహములను వదలి సత్యమగు పరమాత్మను ఉపాసింపవలెను.

18 అనంతకర్మ శౌచం చ జపో యజ్ఞ స్తథైవ చ,
తీర్థయాత్రాభిగమనం యావత్తత్త్వం న విన్దతి.
(చతుర్థోఽధ్యాయః)

మనుజుఁడు (ఆత్మ) తత్త్వము నెఱుఁగక యున్నంతవఱకు అనేకకర్మలు, శౌచము, జపము, యజ్ఞము, తీర్థయాత్ర మొదలైనవి ఆచరించుచుండును.

19 అహం బ్రహ్మేతి నియతం
మోక్షహేతు ర్మహాత్మనామ్,
ద్వే పదే బన్ధమోక్షాయ
న మమేతి మమేతి చ.

మమేతి బధ్యతే జన్తు ర్న మమేతి విముచ్యతే.

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

మహాత్ములకు 'అహంబ్రహ్మ' (నేను బ్రహ్మమును) అను భావనే నియతముగ మోక్షకారణమై యున్నది. బంధమునకు, మోక్షమునకు 'మమ' (నాది), 'నమమ' (నాదికాదు) అను రెండు పదములే కారణము. జీవుఁడు 'మమ' అనుభావముచే బంధమును, 'నమమ' అను భావముచే మోక్షమును పొందుచున్నాఁడు.

20 మనసో హ్యున్మనీభావే ద్వైతం నైవోపలభ్యతే,
యదా యాత్యున్మనీభావ స్తదా తత్పరమం పదమ్.

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

మనస్సు ఉన్మనీభావమును (మనస్సునుదాటినస్థితిని) పొందగా ద్వైతభావము కలుగదు. మనస్సు ఉన్మనీభావముఁబొందఁగనే జీవునకు పరమాత్మపదము లభించును.

21 హన్యా న్ముష్టిభి రాకాశం క్షుధార్తః ఖండయే త్తుషమ్
నాహం బ్రహ్మేతి జానాతి తస్య ముక్తి ర్న జాయతే.

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

ఆకాశమును పిడికిళ్ళచే కొట్టఁగాక! ఆఁకలిగొన్నవాఁడు పొట్టును దంచుఁగాక! 'నేను బ్రహ్మమును' అని యెఱుఁగనంతవఱకును ఎవనికిని మోక్షము కలుగనేరదు.

22 తద్విష్ణోః పరమం పదం సదా పశ్యన్తి సూరయః.

(చతుర్థోఽధ్యాయః)

ఆ విష్ణువుయొక్క (పరమాత్మయొక్క) మహోన్నతపదమును జ్ఞానులు సదా కాంచుచుందురు.

60. భిక్షుకోపనిషత్తు

1 ఓమ్, అథ భిక్షూణాం మోక్షార్థినాం కుటీచక, బహూదక, హంస, పరమహంసా శ్చేతి చత్వారః.

మోక్షార్థులైన భిక్షువులు (సన్న్యాసులు) నాలుగు విధములుగా నుందురు. వారు 1) కుటీచకులు 2) బహూదకులు 3) హంస 4) పరమహంస లని చెప్పబడుదురు.

2 కుటీచకో నామః- గౌతమ, భరద్వాజ, యాజ్ఞవల్క్య, వసిష్ఠ ప్రభృతయః.

కుటీచకు లనగా గౌతముడు, భరద్వాజుడు, యాజ్ఞవల్క్యుడు, వసిష్ఠుడు మొదలైనవారు.

3 పరమహంసో నామః- సంవర్తక, ఆరుణి, శ్వేతకేతు, జడభరత, దత్తాత్రేయ, శుక, వామదేవ, హారీతక, ప్రభృతయః... ...

పరమహంస లనగా సంవర్తకుడు, ఆరుణి, శ్వేతకేతువు, జడభరతుడు, దత్తాత్రేయుడు, శుకుడు, వామదేవుడు, హారీతకుడు మొదలైనవారు.

4 బ్రహ్మమార్గే సమ్యక్సంపన్నాః శుద్ధమానసాః పరమహంసాచరణేన సంన్యాసేన దేహత్యాగం కుర్వన్తి తే పరమహంసానా మిత్యుపనిషత్.

(సర్వత్ర ఆత్మనే దర్శించుచు) బ్రహ్మమార్గమున లెస్సగ ప్రతిష్ఠితులై శుద్ధచిత్తులై పరమహంసాచరణముతో సన్న్యాసముతో శరీరమును త్యజించువారు పరమహంసలు.

61. మహోపనిషత్తు

1 చిదణోః పరమస్యాన్తః కోటిబ్రహ్మాండరేణవః,
ఉత్పత్తి స్థితి మభ్యేత్య లీయన్తే శక్తిపర్యయాత్.
2.4

పరమసూక్ష్మమైన చైతన్యాణువునందు మాయాశక్తిచే కోట్లకొలది బ్రహ్మాండములను రేణువులు ఉత్పత్తి, స్థితి, లయములను పొందుచున్నవి.

2 అహం సచ్చిత్పరానన్దబ్రహ్మైవాస్మి న చేతరః,
స్వయైవ సూక్ష్మయా బుద్ధ్యా సర్వం విజ్ఞాతవాన్ శుకః
2.11

'నేను సచ్చిదానంద స్వరూపమగు బ్రహ్మమునే కాని మఱియేమియు కాదు' అని తన సూక్ష్మప్రజ్ఞచే శుకమహర్షి సర్వము నెఱిగెను.

3 తే భోగాస్తాని భోజ్యాని వ్యాసపుత్రస్య తన్మనః,
నాజహ్రు ర్మన్దపవనో బద్ధపీఠమి వాచలమ్. 2.26

పిల్లవాయువులు పర్వతమును చలింపఁజేయఁజాలనట్లు భోగములుకాని, భోజ్యములుకాని శుకుని మనస్సును చలింపఁజేయఁజాలకపోయెను.

4 మనో వికల్పసంజాతం తద్వికల్పపరిక్షయాత్,
క్షీయతే దగ్ధసంసారో నిస్సార ఇతి నిశ్చితః. 2-34

మనస్సుయొక్క వికల్పముచే కలుగునదియు, ఆ వికల్పము నశించినచో నశించిపోవునదియు నగు ఈ సంసారము నిస్సారమని నిశ్చయింపఁబడెను.

5 దృశ్యం నాస్తీతి బోధేన మనసో దృశ్యమార్జనమ్,
సంపన్నం చేత్తదుత్పన్నా పరా నిర్వాణనిర్వృతిః. 2-38

'దృశ్యము లేదు' అను బోధచే మనస్సునందు దృశ్యము యొక్క మార్జనము (స్ఫురింపకుండునట్లుండుట) సంభవించినచో పరమైన నిర్వాణసుఖము కలుగును.

6 అశేషేణ పరిత్యాగో వాసనానాం య ఉత్తమః,
మోక్ష ఇత్యుచ్యతే సద్భిః స ఏవ విమలక్రమః. 2-39

వాసనలను పూర్తిగ త్యజించుటయే మోక్షమని సజ్జనులు పలుకుదురు. అదియే నిర్మలమైన క్రమము.

7 యే శుద్ధవాసనా భూయో న జన్మానర్థభాగినః,
జ్ఞాతజ్ఞేయాస్త ఉచ్యన్తే జీవన్ముక్తా మహాధియః. 2-40

శుద్ధవాసనలు కలవారు తిరిగి జన్మలను అనర్థమును పొందరు. అట్టి మహాబుద్ధిమంతులు జ్ఞేయము నెఱిగినవారనియు, జీవన్ముక్తులనియు చెప్పఁబడుదురు.

8 పదార్థభావనాదార్ఢ్యం బన్ధ ఇత్యభిధీయతే,
వాసనాతానవం బ్రహ్మ మోక్ష ఇత్యభిధీయతే. 2-41

దృశ్యపదార్థములను గూర్చిన దృఢమైన వాసనయే బంధమనియు, అట్టి వాసన తొలఁగుటయే మోక్షమనియు చెప్పఁబడును.

9 తపః ప్రభృతినా యస్మై హేతునైవ వినా పునః,
భోగా ఇహ న రోచన్తే స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2-42

తపస్సు మొదలైన కారణములు లేకయే ఎవనికి ఈ ప్రపంచమున భోగములు రుచింపకుండునో అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

10 హర్షామర్ష భయక్రోధ కామకార్పణ్య దృష్టిభిః,
న పరామృశ్యతే యోఽన్తః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే.
2-44

సంతోషము, అసహనము, భయము, క్రోధము, కామము, లోభము, మొదలైనవానిచే వికారమును బొందనివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

11 ఈప్సితానీప్సితే న స్తోయ స్యాన్తర్వర్తి దృష్టిషు,
సుషుప్తివ ద్య శ్చరతి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2-46

అంతర్ముఖమైన ఎవని దృష్టిలో ఇష్టము, అనిష్టము అనునవి ఉండవో, ఎవఁడు సుషుప్తినవలె మెలఁగునో అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

12 సంవేద్యేన హృదాకాశే మనాగపి న లిప్యతే,
యస్యాసౌ వజడా సంవి త్స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2-48

ఎవని హృదయము ఆకాశమువలె దృశ్యవిషయములు అంటక యుండునో, ఎవనిబుద్ధి జడముకాదో (ఎవఁడు ఆత్మమాత్రుఁడై యుండునో) అతఁడు జీవన్ముక్తుఁ డనఁబడును.

13 యావతీ దృశ్యకలనా సకలేయం విలోక్యతే,
సా యేన సుష్ఠు సంత్యక్తా స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే.
2-53

కనఁబడుచున్న ఈ సమస్తదృశ్య సముదాయమును ఎవఁడు లెస్సగా త్యజించివేయునో వాఁడు జీవన్ముక్తుఁ డనఁబడును.

14 కట్వమ్లలవణం తిక్త మమృష్టం మృష్టమేవ చ,
సమమేవ చ యో భుఙ్క్తే స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే.
2-54

కారము, పులుపు, ఉప్పు, చేఁదు, రుచి, అరుచికల వస్తువుల నెల్ల సమముగ భుజించువాఁడు జీవన్ముక్తుఁ డనఁబడును.

15 జరామరణ మాపచ్చ రాజ్యం దారిద్ర్యమేవ చ,
రమ్య మిత్యేవ యో భుఙ్క్తే స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే.
2-55

ముసలితనము, మరణము, ఆపత్తు, రాజ్యము, దారిద్ర్యము అను వీనిని సమముగనే ఎవఁ డనుభవించునో వాఁడు జీవన్ముక్తుఁ డనఁబడును.

16 యః సమస్తార్థజాలేషు వ్యవహార్యపి నిస్స్పృహః,
పరార్థేష్వివ పూర్ణాత్మా స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 2-62

ఎవఁడు సమస్త విషయములందును వ్యవహరించుచుండినను నిస్స్పృహుఁడై యుండునో, ఎవఁడు పూర్ణబోధస్వరూపుఁడో అట్టి వాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

17 స్వసంకల్పవశా ద్బద్ధో నిస్సంకల్పా ద్విముచ్యతే.
2-70

జీవుఁడు తనసంకల్పము చేతనే బద్ధుఁ డగుచున్నాఁడు. సంకల్పరాహిత్యముచే ముక్తుఁడగు చున్నాఁడు.

18 సార్ధత్రికోటి తీర్థేషు స్నానపుణ్య ప్రభావతః,
ప్రాదుర్భూతో మనసి మే విచార సోఽయ
మీదృశః. 3-3

(నిదాఘుఁడు—) మూఁడున్నరకోట్ల తీర్థములందు స్నానముచేయుటచే కలుగు పుణ్యమహిమచే నామనస్సు నందీ తత్త్వవిచారణ ప్రాదుర్భవించినది.

19 ఆయుః పల్లవకోణాగ్రలంబాంబు క్షణభంగురమ్,
ఉన్మత్త ఇవ సంత్యజ్య యాత్యకాండే శరీరకమ్. 3-9

ఆయుస్సు చిగురుటాకు చివర వ్రేలాడు నీటి బొట్టువలె క్షణభంగురమైనది. అది అకస్మాత్తుగ పిచ్చివానివలె ఈ శరీరమును వీడి, పోవును.

20 యుజ్యతే వేష్టనం వాయో రాకాశస్య చ ఖండనమ్,
గ్రథనం చ తరంగాణా మాస్థా నాయుషి యుజ్యతే.
3-11

వాయువును పిడికిట పట్టవచ్చును. ఆకాశమును ఖండించవచ్చును. అలలను ప్రోగుచేయవచ్చును. కాని ఆయువునందు విశ్వాసము తగదు.

21 ప్రాప్యం సంప్రాప్యతే యేన
భూయో యేన న శోచ్యతే,
పరాయా నిర్వృతేః స్థానం
య త్తజ్జీవిత ముచ్యతే. 3-12

పొందఁదగిన దానిని (ఆత్మను) ఎవఁడు పొందెనో, దేనిని గూర్చియు శోకింపఁడో, పరమ సుఖకరమైన స్థానము నెవఁడు పొందెనో అట్టివాని జీవితమే జీవిత మని చెప్పఁబడును.

22 తరవోఽపి హి జీవన్తి జీవన్తి మృగపక్షిణః,
స జీవతి మనో యస్య మననే నోపజీవతి. **3-13**

చెట్లు బ్రతుకుచున్నవి. మృగములు, పక్షులు బ్రతుకుచున్నవి. ఎవని మనస్సు ఆత్మను సంధానము చేయుచుండునో, అట్టివాఁడే నిజముగ జీవించుచున్నవాఁ డగును.

23 జాతా స్త ఏవ జగతి జన్తవ స్సాధుజీవితాః,
యే పున ర్నేహ జాయన్తే శేషా జరఠగర్దభాః. **3-14**

పవిత్రమైన జీవితము కలవారే, తిరిగి జన్మించనివారే ఈ ప్రపంచమున వాస్తవముగ పుట్టినవారు. తక్కినవారు ముసలి గాడిదలవలె నిరర్థకజన్ములే యగుదురు.

24 అహంకారవశా ద్యద్యన్మయా భుక్తం చరాచరమ్,
తత్త త్సర్వ మవస్త్వేవ వస్త్వహంకారరిక్తతా. **3-17**

అహంకారవశమున నేను ఏదేది అనుభవించితినో అది యంతయు అవస్తువే (మిథ్యయే) యగును. అహంకారరాహిత్యమే (ఆత్మయే) యథార్థవస్తువు.

25 అప్యబ్ధిపానా న్మహతః సుమేరూన్మూలనా దపి,
అపి వహ్న్యశనా ద్బ్రహ్మ న్విషమ శ్చిత్తనిగ్రహః.
3-20

మహత్తరమైన సముద్రమును పానము చేయుటకంటెను, సుమేరు పర్వతమును పెకలించుటకంటెను, అగ్నిని భక్షించుటకంటెను మనస్సును నిగ్రహించుట కష్టతరము.

26 చిత్తం కారణ మర్థానాం తస్మిన్సతి జగత్త్రయమ్,
తస్మిన్ క్షీణే జగత్క్షీణం తచ్చికిత్స్యం ప్రయత్నతః.
3-21

మనస్సే విషయములకు కారణము. మనస్సు ఉన్ననే ముల్లోకములు ఉండును. మనస్సు క్షీణించిన జగత్తు క్షీణించును. కావున ప్రయత్నపూర్వకముగ మనస్సునకు చికిత్సగావింప వలయును (నిగ్రహించవలెను).

27 తృష్ణావిషూచికా మంత్ర శ్చిన్తా త్యాగో హి స ద్విజ.
3-26

తృష్ణయను విషూచివ్యాధికి మంత్రము చింతాత్యాగమే అయియున్నది.

28 రక్తమాంసమయ స్యాస్య స బాహ్యాభ్యన్తరే మునే,
నాశైకధర్మిణో బ్రూహి కైవ కాయస్య రమ్యతా.
3-31

లోపల, వెలుపల రక్తమాంసములతో నిండియున్నట్టియు, నశించుటయే స్వభావముగఁ గలిగి యున్నట్టియు ఈ శరీరమునకు సొంపు ఎచటనున్నదో వచింపుము.

29 తడిత్సు శరదభ్రేషు గన్ధర్వనగరేషు చ,
స్థైర్యం యేన వినిర్ణీతం స విశ్వసితు విగ్రహే. 3-32

మెఱుపులందు, శరత్కాలమేఘములందు, గంధర్వనగరములందు స్థిరత్వమును నిశ్చయించు కొనినవాఁడు ఈ శరీరమును విశ్వసించును గాక!

30 మాంసపాంచాలికాయాస్తు యంత్రలోలే౽ఙ్గపఞ్జరే,
స్నాయ్వస్థిగ్రన్థిశాలిన్యాః స్త్రియః కిమివ శోభనమ్. 3-39

యంత్రమువలె కదలిక గలిగి, నాగులు, ఎముకలు, కీళ్ళు మున్నగునవి నిండియుండు మాంసపుబొమ్మయగు స్త్రీ యొక్క శరీరమను పంజరమునందేమి సౌందర్యము కలదు?

31 త్వఙ్మాంసరక్తబాష్పాంబు పృథక్కృత్వా విలోచనే,
సమాలోకయ రమ్యం చేత్కిం ముధా పరిముహ్యసి. 3-40

చర్మము, మాంసము, రక్తము, బాష్పజలము—వీనిని వేఱుపఱచి నేత్రములను అవలోకింపుము. అందురమ్యత్వ మేమి కలదు? వృథాగా మోహముఁజెందనేల?

32 శ్మశానేషు దిగన్తేషు స ఏవ లలనాస్తనః,
శ్వభి రాస్వాద్యతే కాలే లఘుపిండ ఇవాంధసః 3-42

శ్మశానములందు, దిగంతములందు ఆ స్త్రీయొక్క స్తనమే కాలక్రమమున కుక్కలచే చిన్న అన్నపుముద్దవలె భక్షింపఁబడుచున్నది.

33 విషం విషయవైషమ్యం న విషం విష ముచ్యతే,
జన్మాంతరఘ్నా విషయా ఏకజన్మహరం విషమ్. 3-54

విషము విషముకాదు. విషయవాసనలే విషమగును. ఏల యనిన విషము ఒక్క జన్మనే నశింపఁజేయును. విషయములు బహుజన్మలను నశింపఁజేయును.

34 ఇతి మే దోష దావాగ్నిదగ్ధే సంప్రతి చేతసి,
స్ఫురన్తి హి న భోగాశా మృగతృష్ణా సరస్స్వపి.
3-55

దోషదావాగ్నిచే దహింపఁబడిన నా చిత్తమందు ఇట్టి భావనలు కలుగుచున్నవి. అందుచే సరస్సులందు ఎండమావులవలె నాకు భోగవాంఛ కలుగుటలేదు.

35 మోక్షద్వారే ద్వారపాలా శ్చత్వారః పరికీర్తితాః,
శమో విచారః సంతోష శ్చతుర్థః సాధుసంగమః. 4-2

మోక్షద్వారమున నలుగురు ద్వారపాలురు కలరని చెప్పఁబడినది. వారు శమము, విచారణ, సంతుష్టి, మహాత్ముల సాంగత్యము.

36 ఏకం వా సర్వయత్నేన సర్వ ముత్సృజ్య సంశ్రయేత్,
ఏకస్మి న్వశగే యాన్తి చత్వారోఽపి వశం గతాః.
4-3

ఆ మోక్ష ద్వారపాలురలో ఒకరినైనను సర్వప్రయత్నముల చేతను, సమస్తమును వదలియైనను లెస్సగ ఆశ్రయింపవలెను. ఒకరు వశమైనచో, తక్కిన ముగ్గురును వశ మగుదురు.

37 శాస్త్రైస్సజ్జనసంపర్కపూర్వకై శ్చ తపోదమైః,
ఆదౌ సంసారముక్త్యర్థం ప్రజ్ఞా మేవాభివర్ధయేత్. 4-4

శాస్త్రాభ్యాస, సజ్జనసాంగత్య. పూర్వకమైన తపస్సు చేత ను, దమము చేతను మొదట సంసారబంధము త్రెగొఱకు ప్రజ్ఞనే అభివృద్ధి పఱచవలెను.

38 స్వానుభూతేశ్చ శాస్త్రస్య గురో శ్చైవైకవాక్యతా,
యస్యాభ్యాసేన తేనాత్మా సతతం చావలోక్యతే.
4-5

ఎవనికి అభ్యాసవశమున స్వానుభవము, శాస్త్రవాక్యము, గురువాక్యము—అనుమూఁడును సమన్వయత్వమును బొందునో, అతనికి ఆత్మ సదా గోచరించును.

39 సంకల్పాశానుసంధానవర్జనం చేత్ప్రతిక్షణమ్,
కరోషి త దచిత్తత్వం ప్రాప్త ఏవాసి పావనమ్. 4-6

అనుక్షణము సంకల్పములు, ఆశలు, విషయస్మరణము అను వీనిని త్యజించుచు పోయినచో, పవిత్రమగు అమనస్కస్థితిని పొందిన వాఁడవే అగుదువు.

40 చేతసా సంపరిత్యజ్య సర్వభావాత్మభావనామ్,
యథా తిష్ఠసి తిష్ఠ త్వం మూకాన్ధబధిరోపమః 4-8

మనస్సుచే సమస్తసంకల్పములను విడనాడి మూఁగవాని వలెను, గ్రుడ్డివానివలెను, చెవిటివానివలెను నుండుము.

41 సర్వం కించి దిదం దృశ్యం దృశ్యతే చిజ్జగద్గతమ్,
చిన్నిష్పందాంశ మాత్రత్వం నాన్యదస్తీతి భావయ.
4-10

ఈ సమస్త దృశ్యప్రపంచము చిద్వస్తువే. చైతన్యము తప్ప ఇచ్చట వేఱొకటి లేదని భావింపుము.

**42 నిత్యప్రబుద్ధచిత్త స్త్వం కుర్వన్నాపి జగత్క్రియామ్,
ఆత్మైకత్వం విదిత్వా త్వం తిష్ఠాక్షుబ్ధమహాబ్ధివత్.
4-11**

ఈ ప్రకారము నీవు సదా జాగరూకతతోఁ గూడిన మనస్సు కలవాఁడవై, ఆత్మ అద్వితీయమని తెలిసికొని (అంతయు ఆత్మ మాత్రమేయని గమనించి) జగత్కార్యము నాచరించుచునే నిస్తరంగ సముద్రమువలె నిశ్చలుఁడవై యుండుము.

**43 తత్త్వావబోధ ఏవాసౌ వాసనాతృణపావకః,
ప్రోక్తః స్సమాధిశబ్దేన స తు తూష్ణీ మవస్థితిః. 4-12**

వాసనలను తృణములకు అగ్నివంటిదైన ఆత్మతత్త్వావబోధమే 'సమాధి' యని చెప్పఁబడినది. అంతియేకాని సమాధియనఁగా ఊరక యుండుట కాదు.

**44 తస్మా న్నిత్య మకర్తాహ మితి భావన యేద్ధయా,
పరమామృతనామ్నీ సా సమతైవావశిష్యతే. 4-16**

'నేను సదా అకర్తనై యున్నాను' అను భావనతో ఒప్పునదియు, పరమామృత మనఁబడునదియు అగు సమత్వమే జ్ఞానికి శేషించుచున్నది.

**45 అబ్ధివ ద్ధృతమర్యాదా భవన్తి విశదాశయాః,
నియతిం న విముంచంతి మహాన్తోభాస్కరాఇవ. 4-20**

నిర్మలాత్ములైన మహాసీయులు సముద్రమువలె హద్దు మీరక యుందురు. మఱియు సూర్యునివలె నియమమును వదలక యుందురు.

46 కోఽహం కథ మిదం చేతి సంసారమల మాతతమ్,
ప్రవిచార్య ప్రయత్నేన ప్రాజ్ఞేన సహసాఽధునా.
4-21

'నేను ఎవఁడను? ఈ సంసారమాలిన్యము ఎట్లు విస్తరించినది? అని ప్రాజ్ఞుఁడును, సాధువును అయిన మహాసీయుని యొద్ద లెస్సగ విచారణ చేయవలెను.

47 నాకర్మసు నియోక్తవ్యం నానార్యేణ సహావసేత్,
ద్రష్టవ్య స్సర్వసంహర్తా న మృత్యు రవహేలయా.
4-22

చేయఁగూడని కార్యములను చేయరాదు. అనార్యులతోఁ గూడి నివసింపరాదు. సమస్తసంహారకారకముగు మృత్యువును అలక్ష్యముగ చూడరాదు.

48 శరీర మస్థి మాంసం చ త్యక్త్వా రక్తాద్యశోభనమ్,
భూత ముక్తావలీతంతుం చిన్మాత్ర మవలోకయేత్.
4-23

ఈ శరీరము ఎముకలు, మాంసము, రక్తము మున్నగు హేయపదార్థముల సమూహమేయని తెలిసికొని, దానియందు అభిమానమును త్యజించి ఈ సమస్త ప్రాణులను ముత్యాల దండ యందు దారమువలె నున్న చిన్మాత్రమును (ఆత్మను) గాంచవలెను.

49 ఉపాదేయానుపతనం హేయైకాన్తవిసర్జనమ్,
యదేతన్మనసో రూపం తద్బాహ్యం విద్ధి నేతరత్.
4-24

'ఇదికావలెను' అని దానినే అనుసరించుట, 'ఇదివలదు' అని దానిని విడచుట (ద్వేషించుట)—ఇదియే మనస్సు యొక్క స్వరూపము. వేఱొకటికాదు. ఆత్మ అట్టి మనస్సు కంటె వేఱైనదని తెలిసికొనుము.

50 గురుశాస్త్రోక్తమార్గేణ స్వానుభూత్యా చ చిద్ఘనే,
బ్రహ్మైవాహమితి జ్ఞాత్వా వీతశోకో భవే న్మునిః.
4-25

గురువులు, శాస్త్రములు, తెలిపినమార్గమును అనుసరించుచు స్వానుభవముతో 'నేను చిద్ఘనమగు బ్రహ్మమునే అయియున్నాను' అని తెలిసికొని ముని శోకరహితుఁ డగును.

51 గురువాక్య సముద్భూత స్వానుభూత్యాది శుద్ధయా,
యస్యాభ్యాసేన తేనాత్మా సతతం చావలోక్యతే.
4-26

గురువాక్యముచే సముద్భూతమైన స్వానుభవము మొదలైన వాని చేత పరిశుద్ధమైన బుద్ధితో నిరంతరము అభ్యాసముచేయుటచేత ఆత్మ చక్కఁగఁ గాంచఁబడుచున్నది.

52 న ధనాన్యుపకుర్వన్తి న మిత్రాణి న బాన్ధవాః,
న కాయక్లేశవైధుర్యం న తీర్థాయతనాశ్రయః,
కేవలం తన్మనో మాత్ర జయేనాసాద్యతే పదమ్.
4-28

ఆత్మ సాక్షాత్కారమందు ధనికులు ఉపకరింపజాల[illegible], జాలవు. అట్లే మిత్రులుకాని, బంధువులుకాని, [illegible] తీర్థక్షేత్రాదుల నివాసముకాని ఉపకరింపఁజాలవు. కేవలము (ఆత్మయందు) తన్మయమైన మనస్సు కలవాఁడే పరమాత్మ పదమును బొందఁగలఁడు.

53 యాని దుఃఖాని యా తృష్ణా
దుస్సహా యే దురాధయః,
శాన్త చేతస్సు తత్సర్వం
తమోఽర్కేష్వివ నశ్యతి. 4-29

దుఃఖములు, ఆశ, దుస్సహమ్ములైన చింతలు, ఏవేవి కలవో అవి యన్నియు మనస్సు ఉపశమించిన మహనీయులకు సూర్యకిరణము లందు అంధకారమువలె నాశ మొందును.

54 తుషారకరబింబాచ్ఛం మనో యస్య నిరాకులమ్,
మరణోత్సవయుద్ధేషు స శాన్త ఇతి కథ్యతే. 4-33

ఎవని మనస్సు మరణమందును, ఉత్సవమందును, యుద్ధమందును, వ్యాకులత్వములేనిదై చంద్రబింబమువలె స్వచ్ఛముగనే యుండునో అట్టివాఁడు శాంతుఁడని చెప్పఁబడును.

55 తావ ద్విచారయే త్ప్రాజ్ఞో
యావ ద్విశ్రాన్తి మాత్మని. 4-39

ప్రాజ్ఞుఁడైనవాఁడు ఆత్మయందు విశ్రాంతిని బొందునంత వఱకును తత్త్వ విచారణసల్పుచునే యుండవలెను.

56 ద్రష్టు ర్దృశ్యస్య సత్తా స్తుర్బన్ధ ఇత్యభిధీయతే. 4-47

దృశ్యముయొక్క స్థితియే ద్రష్టకు బంధమని చెప్పఁబడెను.

57 ద్రష్టా దృశ్యవశా ద్బద్ధో దృశ్యాభావే విముచ్యతే,
జగ త్త్వమహ మిత్యాది సర్గాత్మా దృశ్య ముచ్యతే.
4-48

ద్రష్ట దృశ్యమువలన బద్ధుఁడగుచున్నాఁడు. దృశ్యముయొక్క అభావముచే ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. జగత్తు, నేను, నీవు-ఇత్యాది భేదములతో నొప్పు సృష్టియే దృశ్యమని చెప్పఁబడెను.

58 మనసైవ వేన్ద్రజాలశ్రీ ర్జగతి ప్రవితన్యతే,
యావ దేత త్సంభవతి తావ న్మోక్షో న విద్యతే. 4-49

మనస్సుచేతనే ఈ ప్రపంచమును ఇంద్రజాలము విస్తరించియున్నది. ఎంతవఱకు ఈ మనఃకల్పన ఉండునో, అంతవఱకు మోక్షము కలుగదు.

59 సంకల్పమనసీ భిన్నే న కదాచన కేనచిత్,
సంకల్పజాతే గలితే స్వరూప మవశిష్యతే. 4-53

సంకల్పము, మనస్సు - ఇవి రెండును, ఏ కారణముచేతను వేఱుకావు. సంకల్పము లన్నియు తొలఁగినచో ఆత్మస్వరూపము శేషించును.

60 అహం త్వం జగదిత్యాదౌ ప్రశాన్తే దృశ్యసంభ్రమే,
స్యాత్తాదృశీ కేవలతా దృశ్యేఽసత్తా ముపాగతే. 4-54

నేను, నీవు, జగత్తు-ఈ మొదలగు దృశ్యభ్రమ శమింపఁ దృశ్యమంతయు అసత్తుకాఁగా అట్టి స్థితియే (శేషించు ఆత్మస్థితియే) కైవల్యము.

61. చిత్తాకాశం చిదాకాశ మాకాశం చ తృతీయకమ్,
ద్వాభ్యాం శూన్యతరం విద్ధి చిదాకాశం మహామునే.
4.58

చిత్తాకాశము, చిదాకాశము, ఆకాశము – అని మూడు ఆకాశములు కలవు. అందు చిత్తాకాశ, ఆకాశములకంటె చిదాకాశము మహా సూక్ష్మమైనదని యెఱుగుము.

62 తస్మి న్నిరస్త నిశ్శేష సంకల్ప స్థితి మేషి చేత్,
సర్వాత్మకం పదం శాన్తం తదా ప్రాప్నో
ష్యసంశయః **4.60**

సమస్త సంకల్పములు నిరసింపబడిన స్థితియందు నీ వెప్పుడు నిలుకడ పొందుదువో, అప్పుడు సర్వాత్మకమైన శాంతపదమును నిస్సందేహముగ పొందెదవు.

63 ఉదితౌదార్య సౌందర్య వైరాగ్యరస గర్భిణీ,
ఆనందస్యందినీ యైషా సమాధి రభిధీయతే. **4-61**

ఔదార్యము, సౌందర్యము, వైరాగ్యము - వీనితో గూడిన పరమానంద స్థితియే సమాధియని చెప్పబడును.

64 దృశ్యాసంభవబోధేన రాగద్వేషాదితానవే,
రతి ర్బలోదితా యాసౌ సమాధి రభిధీయతే. **4-62**

దృశ్యము లేదు' అను బోధచే రాగద్వేషాదులు క్షీణింప, అపుడు గొప్పదియగు ఏ స్వరూపానందము ఆవిర్భవించునో, అదియే సమాధియని చెప్పబడును.

65 దృశ్యాసంభవబోధో హి జ్ఞానం జ్ఞేయం చిదాత్మకమ్,
తదేవ కేవలీభావం తతో ఽన్యత్సకలం మృషా. 4-63

'దృశ్యము లేదు' అను బోధయే యథార్థమగు జ్ఞానము. అదియే (దానిచే సంభవించునదియే) చిదాత్మకమైన జ్ఞేయము. అదియే కైవల్యస్థితి. దానికంటె అన్యమైనదంతయు మిథ్యయే యగును.

66 చిత్తమేవ హి సంసారో రాగాదిక్లేశదూషితమ్,
తదేవ తై ర్వినిర్ముక్తం భవాన్త ఇతి కథ్యతే. 4-66

రాగద్వేషాదులచే దూషితమైన చిత్తమే సంసారము. ఆ చిత్తమెపుడు రాగాదిదోషరహిత మగునో అపుడది సంసారనివృత్తి (మోక్షము) అని చెప్పఁబడును.

67 మనసా భావ్యమానో హి దేహతాం యాతి దేహతః,
దేహవాసనయా ముక్తో దేహధర్మై ర్న లిప్యతే. 4-67

మనస్సుచే భావింపఁబడినవాఁడై జీవుఁడు దేహభావము నొందును. దేహభావన తొలఁగినపుడు ఇఁక నతఁడు దేహధర్మములచే అంటఁబడఁడు.

68 తద్బ్రహ్మానంద మద్వంద్వం నిర్గుణం సత్యచిద్ఘనమ్,
విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం న బిభేతి కదాచన. 4-70

ద్వంద్వరహితమై, నిర్గుణమై, సత్యమై, చిద్ఘనమైనట్టి బ్రహ్మానందమును తన ఆత్మరూపముగ నెఱిఁగి, ఇఁక మానవుఁడు ఎన్నటికిని భయమును నొందఁడు.

69 తస్మా న్ముముక్షుభి ర్నైవ మతి ర్జీవేశవాదయోః,

జ్ఞాత్వా కింతు బ్రహ్మతత్త్వం నిశ్చలేన విచార్యతామ్
4-75

ముముక్షువులు జీవేశ్వరవాదములలో బుద్ధిని ప్రవేశింపనీయరాదు. నిశ్చలమైన బుద్ధితో బ్రహ్మతత్త్వమును విచారణ చేయవలయును.

70 అవిశేషేణ సర్వం తు యః పశ్యతి చిదన్వయాత్,
స ఏవ సాక్షాద్విజ్ఞానీ స శివః స హరిః విధిః. 4-76

అన్వయవ్యతిరేకములద్వారా ఎవఁడు సమస్తమును నిర్విశేష చిదాత్మగనే చూచునో, అతఁడే సాక్షాత్తు విజ్ఞాని, అతఁడే శివుఁడు, అతఁడే విష్ణువు, అతఁడే బ్రహ్మదేవుఁడు.

71 దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్,
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా. 4-77

సద్గురువుయొక్క కరుణ లేనిచో విషయత్యాగము దుర్లభము, తత్త్వదర్శనము దుర్లభము, సహజావస్థ (ఆత్మయందు స్థితి) దుర్లభము.

72 యదా హ్యేవైష ఏతస్మి న్నల్ప మప్యన్తరం నరః,
విజానాతి తదా తస్య భయం స్యా న్నాత్ర సంశయః
4-79

ఎప్పుడు మానవుఁడు ఈ ప్రపంచమున ఒకింతైనను భేదమును చూచునో (ఆత్మభిన్నమైనది ఉన్నదనుభావము కలుగునో) అప్పుడతనికి భయము కలుగును. ఇట సంశయము లేదు.

73 సర్వగం సచ్చిదానందం జ్ఞానచక్షు ర్నిరీక్షతే,
అజ్ఞానచక్షు ర్నేక్షేత భాస్వన్తం భాను మన్ధవత్. 4-80

సర్వవ్యాపకమైన సచ్చిదానందమును జ్ఞాననేత్రము చూచు చున్నది. ప్రకాశించు సూర్యుని గ్రుడ్డివాఁడు చూడఁజాలనట్లు, అజ్ఞాననేత్రము చూడఁజాలదు.

74 ప్రజ్ఞానమేవ తద్బ్రహ్మ సత్యప్రజ్ఞానలక్షణమ్,
ఏవం బ్రహ్మపరిజ్ఞానా దేవ మర్త్యో ఽమృతో భవేత్.
4-81

ప్రజ్ఞానమే బ్రహ్మము. అది సత్యజ్ఞానాది లక్షణములు కలది. అట్టి బ్రహ్మమును గూర్చిన జ్ఞానమువలననే మనుజుఁడు అమృతుఁ డగుచున్నాఁడు. (అమరత్వమును, మోక్షమును పొందు చున్నాఁడు)

75 అనాత్మతాం పరిత్యజ్య నిర్వికారో జగత్స్థితౌ,
ఏకనిష్ఠత యాన్తస్థ సంవిన్మాత్ర పరో భవ 4-83

అనాత్మభావమును పరిత్యజించి, జగద్విషయమున నిర్వికారుఁ డవై యుండుము. అంతర్ముఖుఁడవై అనన్యనిష్ఠతో కేవలము సంవిన్మాత్రపరు డవై (ఆత్మపరుఁడవై) యుండుము.

76 మనోవ్యాధే శ్చికిత్సార్థ ముపాయం కథయామి తే,
యద్యత్స్వాభిమతం వస్తు తత్త్యజ న్మోక్ష మశ్నుతే.
4-88

మనోవ్యాధియొక్క చికిత్సకొఱకు నీకు ఉపాయము చెప్పు చున్నాను వినుము. ఏ యే వస్తువు నీకు ప్రియమైనదో ఆ యా వస్తు వును త్యజించుచుపోయినచో మోక్షము లభించును.

77 స్వపౌరుషైకసాధ్యేన స్వేప్సితత్యాగరూపిణా,
మనఃప్రశమ మాత్రేణ వినా నాస్తి శుభా గతిః. **4-90**

కేవలము తనయొక్క పురుషప్రయత్నము చేతనే సాధింపఁదగినదియు, అభీష్టవస్తుపరిత్యాగరూపమైనదియు నగు మనఃప్రశమన మాత్రము తప్ప వేఱొక శుభగతి లేదు.

78 అసంకల్పన శస్త్రేణ ఛిన్నం చిత్త మిదం యదా,
సర్వం సర్వగతం శాంతం బ్రహ్మ సంపద్యతే తదా. **4-91**

అసంకల్పమను శస్త్రముచే ఈ చిత్త మెపుడు ఛేదించివేయఁబడినదో, అపుడు సర్వరూపమై, సర్వవ్యాపకమై, శాంతమైనట్టి బ్రహ్మము లభించును.

79 భవభావనయా ముక్తో యుక్తః పరమయా ధియా,
ధారయాత్మాన మవ్యగ్రో గ్రస్తచిత్తం చితః పదమ్. **4-92**

(ప్రాపంచిక) భావన లేకయుండుము. విశాలమగు ఆత్మబుద్ధి కలిగియుండుము. మనస్సును నిగ్రహించుము. శాంతుఁడవై యుండుము. మనస్సు మ్రింగివేయఁబడిన స్థితియే పరమాత్మపదము.

80 పరం పౌరుషమాశ్రిత్య నీత్వా చిత్త మచిత్తతామ్,
ధ్యానతో హృదయాకాశే చితి చిచ్చక్రధారయా. **4-93**

గొప్ప పురుషప్రయత్నము నాశ్రయించి, మనస్సును అమనస్కగ చేసి, హృదయాకాశమున ఆత్మను ధ్యానించుచు జ్ఞానమను చక్రముచే మనస్సును ఛేదించివేయుము.

81 అయం సోఽహ మిదం తన్మే ఏతావన్మాత్రకం మనః,
తదభావనమాత్రేణ దాత్రేణేవ విలూయతే. 4-95

నేను, నాది' అను నిట్టి భావనయే మనస్సు. అట్టి భావనలు లేకుండినంతమాత్రముచే కొడవలిచే వలె మనస్సు ఛేదించి వేయఁబడును.

82 కల్పాన్తపవనా వాన్తు యాన్తు చైకత్వమర్ణవాః,
పతన్తు ద్వాదశాదిత్యా నాస్తి నిర్మనసః క్షతిః. 4-97

ప్రళయకాలవాయువులు వీచినను, సముద్రము లన్నియు ఏకమైనను, పండ్రెండుగురు సూర్యులు ఏకకాలమున తపించినను, మనోనాశమైన మహనీయునకు ఏ విధమైన హానియులేదు.

83 అసంకల్పనమాత్రైకసాధ్యే సకలసిద్ధిదే,
అసంకల్పాతిసామ్రాజ్యే తిష్ఠావష్టబ్ధ తత్పదః 4-98

సంకల్పరాహిత్యము చేతనే సాధ్యమైనదియు, సమస్తసుగును సిద్ధింపఁజేయునదియు అగు సంకల్పరహితమైన మోక్షసామ్రాజ్యమున ప్రతిష్ఠితుఁడవై యుండుము.

84 యత్తు చంచలతా హీనం తన్మనో ఽమృత ముచ్యతే,
తదేవ చ తపశ్శాస్త్ర సిద్ధాన్తే మోక్ష ఉచ్యతే. 4-101

చంచలత్వములేని మనస్సు అమృతమని చెప్పఁబడును. అదియే తపస్సు. అదియే శాస్త్రసిద్ధాంతమున మోక్షమని చెప్పఁబడినది.

85 అంతః పౌరుష మాశ్రిత్య చిత్త మాక్రమ్య చేతసా,
విశోకం పద మాలంబ్య నిరాతంకః స్థిరో భవ 4-104

పురుషప్రయత్నము నాశ్రయించి పరిశుద్ధమగు చిత్తముచే మలినచిత్తమును జయించి శోకరహితమగు పదవి నవలంబించి భయరహితుఁడవు, స్థిరుఁడవు కమ్ము!

86 మనసైవ మనశ్ఛిత్త్వా పాశం పరమబన్ధనమ్,
భవా దుత్తారయాత్మానం నాసౌ వన్యేన తార్యతే.
4-107

వివేకముతోఁ గూడిన మనస్సుచే మహాబంధరూపమగు మనఃపాశమును ఛేదించి సంసారసముద్రమునుండి నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకొనుము. తన్ను తానే ఉద్ధరించుకొనవలెను. అన్యులు కాదు.

87 యా యోదేతి మనో నామ్ని వాసనా వాసితాంతరా,
తాం తాం పరిహరే త్ప్రాజ్ఞ స్తతో ఽవిద్యాక్షయో
భవేత్. 4-108

లోన ఇచ్ఛాదిరూపమున ఏ యే వాసన ఉదయించునో, దానిని దానిని ప్రాజ్ఞుఁడగువాఁడు తొలఁగించుకొనవలెను. దానిచే అవిద్య నశించును.

88 భోగైకవాసనాం త్యక్త్వా త్యజ త్వం భేదవాసనామ్,
భావాభావౌ తత స్త్యక్త్వా నిర్వికల్ప స్సుఖీభవ. 4-109

భోగవాసనను వదలి, భేదవాసనను పరిత్యజించి, పిమ్మట భావాభావములను వదలివైచి, ఏ సంకల్పమున్ను లేక సుఖముగ నుండుము.

89 అనాస్థైవ హి నిర్వాణం దుఃఖ మాస్థా పరిగ్రహః.
4-111

దృశ్యమందు విశ్వాసము, ఆసక్తి లేకుండుటయే మోక్షము. దృశ్యమందు విశ్వాసము, ఆసక్తి కలిగియుండుటయే దుఃఖము.

90 ఇచ్ఛామాత్ర మవిద్యేయం
తన్నాశో మోక్ష ఉచ్యతే,
స చాసంకల్పమాత్రేణ
సిద్ధో భవతి వై మునే. 4-116

ఇచ్ఛామాత్రమే అవిద్య. అది తొలగుటయే మోక్షమని చెప్పఁబడును. అట్టి స్థితి సంకల్పరాహిత్యముచే సిద్ధించుచున్నది.

91 చైత్యానుపాతరహితం సామాన్యేన చ సర్వగమ్,
యచ్చిత్తత్త్వ మనాఖ్యేయం స ఆత్మా పరమేశ్వరః. 4-118

విషయములను వెంబడించనిదియు (దృశ్యసంబంధము లేనిదియు), సామాన్యరూపమున సర్వవ్యాపకమును, అనిర్వచనీయము నగు ఏ చైతన్యము కలదో అదియే ఆత్మ. పరమేశ్వరుఁడు.

92 సర్వం చ ఖల్విదం బ్రహ్మ నిత్యచిద్ఘనమక్షతమ్,
కల్పనా ఽన్యా మనో నామ్నీ విద్యతే న హి కాచన. 4-119

ఈ సమస్తము నిత్యమై, చిద్ఘనమై, అక్షయమైనట్టి బ్రహ్మమే అయియున్నది. మనస్సను పేరుగల మఱియొక కల్పన ఏదియును లేదు.

93 నాహం బ్రహ్మేతి సంకల్పా
త్సుదృఢా ద్బధ్యతే మనః,

సర్వం బ్రహ్మేతి సంకల్పా
త్సుదృఢా న్ముచ్యతే మనః. 4.124

'నేను బ్రహ్మమును కాను' అను దృఢమైన సంకల్పముచే మనస్సు బంధింపబడుచున్నది. సమస్తము బ్రహ్మమే యను దృఢమైన సంకల్పముచే మనస్సు విముక్త మగుచున్నది.

94 కృశోఽహం దుఃఖబద్ధో ఽహం
హస్తపాదాదిమా నహమ్,
ఇతి భావానురూపేణ
వ్యవహారేణ బధ్యతే. 4.125

'నేను కృశించినవాడను, దుఃఖముచే బంధింపబడినవాడను చేతులు, కాళ్ళు మొదలైనవి కలవాడను'—అను నిట్టి భావము లతో గూడిన వ్యవహారముచే జీవుడు బంధింపబడు చున్నాడు.

95 నాహం దుఃఖీ న మే దేహో
బంధః కోఽస్యాత్మని స్థితః,
ఇతి భావానురూపేణ
వ్యవహారేణ ముచ్యతే. 4.126

'నేను దుఃఖిని కాను, నాకు దేహము లేదు, ఆత్మయందు బంధ మెచట ?—అను నిట్టి భావములతో కూడిన వ్యవహారము చేత జీవుడు ముక్తుడగుచున్నాడు.

96 నాహం మాంసం న చాస్థీని
దేహా దన్యః పరో ఽస్మ్యహమ్,
ఇతి నిశ్చితవా నన్తః క్షీణావిద్యో విముచ్యతే. 4.127

నేను మాంసమును కాను, ఎముకలును కాను, దేహము వేఱైనవాఁడను, నేను పరతత్త్వమును - అని అంతరంగమున యుంచుకొనువాఁడు అవిద్యారహితుఁడై విముక్తిని బొందును

97 కల్పితేఽయ మవిద్యేయ
మనాత్మ న్యాత్మభావనాత్,
పరం పౌరుష మాశ్రిత్య
యత్నాత్పరమయా ధియా.
భోగేచ్ఛాం దూరత స్త్యక్త్వా
నిర్వికల్ప స్సుఖీ భవ. 4-1

అనాత్మయందు ఆత్మభావన చేయుటచే ఈ అవిద్య కల్పిం బడినది. గొప్ప పురుషప్రయత్నము నాశ్రయించి ఉత్తమబుద్ధి గూడి, భోగేచ్ఛను దూరముగ వదలి నిర్వికల్పుఁడవై సుఖవంతుఁ వగుము.

98 మమ పుత్రో మమ ధన
మహం సోఽయ మిదం మమ,
ఇతీయ మింద్రజాలేన వాసనైవ విపల్గతి. 4-1

నా పుత్రుఁడు, నా ధనము, నేను, అతఁడు, ఇదినాది— ప్రకాశమైన ఇంద్రజాలమువలె వాసనయే విజృంభించుచున్నది.

99 మా భవాజ్ఞో భవ జ్ఞ స్త్వం జహి సంసారభావనాం
అనాత్మ న్యాత్మభావేన కిమజ్ఞ ఇవ రోదిషి. 4-1

నీవు అజ్ఞుఁడవు కాకుము. విజ్ఞుఁడవు కమ్ము. సంసారభావనను విడిచిపెట్టుము. అనాత్మయందు ఆత్మభావము గలిగి అజ్ఞానివలె ఏడ్చుచున్నావు ?

100 కస్త్వం వాయం జడో మూకో
దేహో మాంసమయో உశుచిః,
యదర్థం సుఖదుఃఖాభ్యా
మవశః పరిభూయసే. **4-131**

దేనిచేత నీవు అవశుఁడవై సుఖదుఃఖములచే పరాభవము నొందుచున్నావో అట్టి జడమై, మూఁగదై, మాంసమయమై అశుచియైనట్టి ఈ దేహము నీకెట్లు దాఁపురించినది?

101 అహో ను చిత్రం యత్సత్యం
బ్రహ్మ త ద్విస్మృతం నృణామ్,
తిష్ఠత స్తవ కార్యేషు మాస్తు రాగానురఞ్జనా. **4-132**

అహో! ఎంత ఆశ్చర్యము! ఏ బ్రహ్మము సత్యమైయున్నదో దానినే జనులు మఱచిపోయిరి. జగత్కార్యములలో నుండు నీకు రాగభావము లేకుండుఁగాక!

102 అహో ను చిత్రం పద్మోత్థై
ర్బద్ధా స్తన్తుభి రద్రయః,
అవిద్యమానా యా உవిద్యా
తయా విశ్వం ఖిలీకృతమ్,
ఇదం తద్వజ్రతాం యాతం
తృణమాత్రం జగత్త్రయమ్.-ఇత్యుపనిషత్. **4-133**

అహో! ఆశ్చర్యము! తామరతూఁడు దారముచే పర్వతములు బంధింపఁబడినవి. వాస్తవముగ లేని అవిద్యచే ప్రపంచము ఛిన్నభిన్నమై పోయినది. తృణమాత్రమైన ఈ ముల్లోకములు దానివలన వజ్రముతో సమానమైపోయినవి (స్థిరముగా తోఁచుచున్నవి).

103 యత్స్వరూపపరిభ్రంశ శ్చేత్యార్థే చితి మజ్జనమ్,
ఏతస్మా దపరో మోహో న భూతో న భవిష్యతి.5-4

దృశ్యవిషయములందు దృక్కు నిమగ్నమగుట యేదికలదో అదియే స్వరూపభ్రంశ మనఁబడును. దీనికంటె వేఱైన మోహము ఇంతవఱకు లేదు. ఇకమీఁదట నుండఁబోదు.

104 సంశాన్తసర్వసంకల్పా యా శిలావ దవస్థితిః,
జాగ్ర న్నిద్రావినిర్ముక్తా సా స్వరూపస్థితిః పరా.5-6

సమస్త సంకల్పములు నశించినదియు, శిలవలె నిశ్చలమైనదియు జాగ్రత్తు, నిద్రకానిదియునగు స్థితియే స్వరూపస్థితి యనఁబడును. అది సర్వోత్కృష్టమైన స్థితి.

105 అహంతాంశే క్షతే శాన్తే భేదనిష్పన్ద చిత్తతా,
అజడా యా ప్రచలతి తత్స్వరూప మితీరితమ్. 5-7

అహంవృత్తి తొలఁగఁగా, ద్వైతము ఉపశమింప భేదభావము చిత్తమందు రహితము కాఁగా జడముకాని ఏ స్థితికలదో అదియే స్వస్వరూపమని చెప్పఁబడును.

106 జ్ఞానభూమిః శుభేచ్ఛాఖ్యా ప్రథమా సముదాహృతా,
విచారణా ద్వితీయాతు తృతీయా తనుమానసీ.5-24

107 సత్త్వాపత్తి శ్చతుర్థీ స్యాత్తతో ఽసంసక్తినామికా,
పదార్థభావనా షష్ఠీ సప్తమీ తుర్యగా స్మృతా. 5-25

సప్తజ్ఞానభూమికలలో మొదటిది శుభేచ్ఛయని చెప్పఁబడినది. రెండవది విచారణ, మూఁడవది తనుమానసీ, నాల్గవది సత్త్వాపత్తి, ఐదవది అసంసక్తి, ఆఱవది పదార్థభావన, ఏడవది తుర్యగ.

108 ఆసా మన్తః స్థితా ముక్తి
ర్యస్యాం భూయో న శోచతి,
ఏతాసాం భూమికానాం త్వ
మిదం నిర్వచనం శృణు. 5-26

ఈ భూమికలలో (వానిని ఆచరించినవారికి) ముక్తికలదు. ఆ మోక్షస్థితియందు వ్యక్తి మరల శోకమును బొందఁడు. ఈ భూమికలయొక్క నిర్వచనమును నీ విపుడు వినుము.

109 స్థితః కిం మూఢ ఏవాస్మి
ప్రేక్షే ఒహం శాస్త్రసజ్జనైః,
వైరాగ్యపూర్వమిచ్ఛేతి
శుభేచ్ఛేత్యుచ్యతే బుధైః. 5-27

అయ్యో! నేనింతవఱకు ఏల మూఢుఁడనై పడియుంటిని? ఇఁకనైనను శాస్త్రసజ్జన సాంగత్యాదులను గావించి యథార్థతత్త్వమును దర్శించెదను'—అనునట్టి వైరాగ్యపూర్వకమైన ఇచ్ఛనే శుభేచ్ఛయని విజ్ఞులు పలుకుదురు.

110 శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క వైరాగ్యాభ్యాస పూర్వకమ్,
సదాచార ప్రవృత్తి ర్యా ప్రోచ్యతే సా విచారణా, 5-28

శాస్త్రసజ్జనసాంగత్యముచేతను, వైరాగ్యాభ్యాసముచేతను, కలుగు సదాచారప్రవృత్తి విచారణ యనఁబడును.

111 విచారణా శుభేచ్ఛాభ్యా మిన్ద్రియార్థేషు రక్తతా,
యత్ర సా తనుతామేతి ప్రోచ్యతే తనుమానసీ 5-29

శుభేచ్ఛచేతను, విచారణలచేతను, ఇంద్రియార్థములగు విషయములందు అసక్తి క్షీణించిపోవుస్థితి 'తనుమానసి' యని చెప్పంబడును.

112 భూమికా త్రితయాభ్యాసా చ్చిత్తే తు విరతేర్వశాత్
సత్త్వాత్మని స్థితే శుద్ధే సత్త్వాపత్తి రుదాహృతా. 5-30

ఈ మూఁడు భూమికలయొక్క అభ్యాసముచే చిత్తమందు చక్కని వైరాగ్య మేర్పడి, చిత్తము శుద్ధసత్త్వస్థితిని బడసి స్వాత్మయందు నిలుకడఁబొందుట సత్త్వాపత్తి యనఁబడును.

113 దశా చతుష్టయాభ్యాసా దసంసర్గఫలా తు యా.
రూఢసత్త్వ చమత్కారా ప్రోక్తా ఒసంసక్తినామికా.
5-31

నాలుగు భూమికల అభ్యాసముచే సత్త్వారూఢ స్థితిని బొంది విషయవాసనారహితమగు అసంగస్థితియందుండుటే అసంసక్తి యనఁబడును.

114 భూమికా పంచకాభ్యాసా
త్స్వాత్మారామతయా దృఢమ్,
అభ్యంతరాణాం బాహ్యానాం
పదార్థానా మభావనాత్. 5-32

115 పరప్రయుక్తేన చిరం ప్రయత్నే నావబోధనమ్,
పదార్థభావనా నామ షష్ఠీ భవతి భూమికా. 5-33

ఈ ఐదుభూమికలయొక్క అభ్యాసముచే బాహ్యాభ్యంతర పదార్థభావనారహితుఁడై స్వాత్మయందు దృఢముగ స్థితినిబడయుచు

పరులచే చాల ప్రయత్నపూర్వకముగ పునస్స్థాపనము నొందింపఁ బను స్థితి 'పదార్థభావన' యనఁబడును.

116 భూమిషట్క-చిరాభ్యాసా ద్భేదస్యానుపలంభనాత్,
యత్స్వభావైక నిష్ఠత్వం సా జ్ఞేయా తుర్యగా గతిః.
5-34

ఆఱుభూమికల చిరకాలాభ్యాసవశమున భేదభావన తొలఁగఁగా స్వభావముగ ఏర్పడిన ఆత్మయందలి నిష్ఠ తుర్యగయని చెప్పఁబడును.

117 జీవన్ముక్తా న మజ్జన్తి సుఖదుఃఖరసస్థితే,
ప్రకృతేనాథ కార్యేణ కించిత్కుర్వన్తి వా నవా.
5-37

జీవన్ముక్తులు సుఖదుఃఖాదులందు మునుంగరు. వారు సంప్రాప్తించు కార్యములను ఒకింత చేయుదురు, లేక, చేయకయుందురు.

118 అజాగ్రత్స్వప్ననిద్రస్య యత్తే రూపం సనాతనమ్,
అచేతనం చా జడం చ తన్మయో భవ సర్వదా5-50

జాగ్రత్, స్వప్నసుషుప్తిదశలులేని నీయొక్క సనాతనమైనట్టియు, జడచేతనములు కానట్టియు, ఏ ఆత్మస్వరూపము కలదో దానియందు సదా తన్మయుఁడవై యుండుము.

119 జడతాం వర్జయిత్వైకం
శిలాయాం హృదయం హి తత్,
అమనస్క స్వరూపం య
త్తన్మయో భవ సర్వదా. 5-51

120 చిత్తం దూరే పరిత్యజ్య
యోఽసి సోఽసి స్థిరో భవ. 5-52

జడమగు స్థితిని ఒకటిని వీడిన శిలాహృదయుడే అది (నిర్వికార ఆత్మస్థితి). అట్టి అమనస్క- ఆత్మస్వరూపమందు సదా తన్మయుఁడవై యుండుము. చిత్తమును దూరముగ పరిత్యజించి ఏది నీవై యున్నావో అట్టి ఆత్మస్వరూపమందు స్థిరుఁడవై యుండుము.

121 సంకల్ప సంక్షయవశా ద్గలితే తు చిత్తే
సంసార మోహమిహికా గలితా భవన్తి,
స్వచ్ఛం విభాతి శరదీవ ఖమాగతాయాం
చిన్మాత్ర మేక మజ మాద్య మనంత మన్తః. 5-53

సంకల్పములు నశించుటవలన చిత్తము ఉపశమించును. అత్తరి శరత్కాలము రాఁగా ఆకాశము తన సహజ నిర్మలత్వముతో ఆవిర్భవించునట్లు ఏకమై, జన్మరహితమై, అద్యమై, అనంతమైనట్టి చిన్మాత్రాత్మ తనలో అనుభూత మగును.

122 సాక్షిభూతే సమే స్వచ్ఛే నిర్వికల్పే చిదాత్మని,
నిరిచ్ఛం ప్రతిబింబన్తి జగన్తి ముకురే యథా. 5-55

సాక్షిభూతమై, సమమై, స్వచ్ఛమై, నిర్వికల్పమైనట్టి చిదాత్మయందు, ఇచ్ఛలేకయే అద్దమునందు వస్తువులవలె - జగత్తులు ప్రతిబింబించుచున్నవి.

123 ఏకం బ్రహ్మ చిదాకాశం సర్వాత్మక మఖండితమ్,
ఇతి భావయ యత్నేన చేత శ్చాంచల్య శాంతయే.
5-56

ఏకమై, చిదాకాశమై, సర్వాత్మకమై, అఖండమైనట్టి బ్రహ్మమును—చిత్తచాంచల్యము శమించుటకొఱకై - ప్రయత్నపూర్వకముగ భావింపుము.

124 జ్ఞాతం జ్ఞాతవ్య మధునా దృష్టం ద్రష్టవ్య మద్భుతమ్
విశ్రాన్తోఽస్మి చిరం శ్రాన్త శ్చిన్మాత్రా న్నాస్తి కించన
5-58

ఇప్పుడు నేను తెలిసికొనదగిన దానిని తెలిసికొంటిని. చూడదగిన అద్భుతమైనదానిని (ఆత్మను) చూచితిని. చిరకాలము (సంసారమున) శ్రమించి ఇప్పుడు విశ్రాంతి నొందితిని. చిన్మాత్రము (ఆత్మ) కంటె వేఱైనది ఏదియును ఇచట లేదు.

125 త ఏవ భూమతాం ప్రాప్తా స్సంశాన్తాశేషకిల్బిషాః,
మహాధియ శ్శాన్తధియో యే యాతా విమనస్కతామ్.
5-60

సమస్త పాపములు నశించినవారును, గొప్పబుద్ధిమంతులును, శాంతచిత్తులును, అమనస్కస్థితిని బొందినవారునగు మహనీయులే భూమత్వమును (బ్రహ్మత్వమును) పొందినవారగుచున్నారు.

126 దృశ్యం సంత్యజతో హేయ
ముపాదేయ ముపేయుషః, **5-62**

127 ద్రష్టారం పశ్యతో నిత్య మద్రష్టార మపశ్యతః,
విజ్ఞాతవ్యే పరే తత్త్వే జాగరూకస్య జీవతః. **5-63**
సుప్తస్య ఘనసమ్మోహమయే సంసారవర్త్మని,

128 అత్యన్తపక్వ వైరాగ్యా దరసేషు రసేష్వపి, **5-64**
సంసారవాసనా జాలే ఖగజాల ఇవాధునా.

129 త్రోటితే హృదయగ్రన్థౌ శ్లథే వైరాగ్యరంహసా. 5-65

130 కాతకం ఫలమాసాద్య యథా వారి ప్రసీదతి,
తథా విజ్ఞానవశతః స్వభావః సంప్రసీదతి. 5-66

హేయమగు దృశ్యమును విడచువాఁడును, గ్రహింపఁదగిన ఆత్మవస్తువును గ్రహించువాఁడును, దృక్ స్వరూపమును గాంచువాఁడును, దృశ్య-కానిదానిని (జడమును) చూడనివాఁడును, ఎఱుఁగఁదగిన పరతత్త్వమందు జాగరూకుఁడై జీవించువాఁడును, ఘనమోహమయమగు సంసారమార్గమందు నిద్రితుఁడైనవాఁడును, రస, అరసపదార్థములన్నిటియందు అత్యంత పరిపక్వవైరాగ్యము కలవాఁడును, పక్షికి వలవలె ఉన్నట్టి ఈ సంసారవాసన యనెడి వలను వైరాగ్యవేగముచే త్రెంచివేసినవాఁడను, హృదయగ్రంథి విచ్ఛిన్నమైనవాఁడును, చిల్లగింజచే జలము నిర్మలమగునట్లు విజ్ఞానవశమున అవిద్య తొలఁగినవాఁడునగు మహనీయునకు స్వస్వభావము-(బ్రహ్మభావము, ఆత్మస్థితి) ప్రసన్నమగును. (ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగును).

131 అయత్నోపనతే ష్వక్షి దృగ్ద్రవ్యేషు యథా మనః,
నీరాగమేవ పతతి తద్వ త్కార్యేషు ధీరధీః. 5-70

నేత్రాదీంద్రియములకు అప్రయత్నముగనే గోచరించు విషయములందు మనస్సు ఎట్లు రాగరహితముగనే వ్యాపించునో, అట్లే ధీరుని బుద్ధి కర్తవ్యకార్యములందు రాగరహితముగనే ప్రవృత్తి గలిగియుండును.

132 హస్తం హస్తేన సంపీడ్య దన్తై ర్దన్తా న్విచూర్ణ్య చ,
అంగాన్యంగై రివాక్రమ్య జయే దాదౌ స్వకం మనః. 5-75

133 మనసే విజయా న్నాన్యా గతి రస్తి భవార్ణవే. 5-76

చేతితో చేతిని గట్టిగా నలిపి, దంతములతో దంతములను గట్టిగా కొఱికి అంగములను అంగములతో చఱచి (ఏదియో విధముగ పట్టుదలతో) తన మనస్సును జయించవలెను. సంసార సముద్రమును దాటుటకు మనస్సును జయించుటకంటె వేఱు మార్గము లేదు.

134 తావన్నిశీవ వేతాలా వల్గన్తి హృది వాసనాః,
ఏకతత్త్వ దృఢాభ్యాసా ద్యావన్న విజితం మనః.
5-79

ఏకతత్త్వము (బ్రహ్మము) యొక్క దృఢాభ్యాసము ద్వారా మనస్సు జయింపబడనంతవఱకు రాత్రియందు భేతాళములవలె హృదయమందు వాసనలు మెలఁగుచుండును.

135 ఏనం మనో మణిం బ్రహ్మన్ బహుపంకకళంకితమ్.
వివేకవారిణా సిద్ధ్యై ప్రక్షాల్యాలోకవాన్ భవ. 5-83

బ్రహ్మనిష్ఠా! బహుదోషములు, పాపములు అను బురదచే కళంకితమైన ఈ మనస్సను మణిని మోక్షసిద్ధికొఱకై వివేకమను నీటితో కడిగి ప్రకాశము (లోక చక్కనిచూపు, ఉత్తమదృష్టి) కల వాఁడవు కమ్ము!

136 వివేకం పరమాశ్రిత్య బుద్ధ్యా సత్య మవేక్ష్య చ,
ఇంద్రియారీ నలం ఛిత్త్వా తీర్ణో భవ భవార్ణవాత్.
5-84

గొప్ప వివేకము నాశ్రయించి బుద్ధితో సత్యమును గాంచి, ఇంద్రియములను శత్రువులను లెస్సగా ఛేదించి సంసారసముద్రమును దాటివేయుము.

137 ఆస్థామాత్ర మనంతానాం
దుఃఖానా మాకరం విదుః,
అనాస్థామాత్ర మభితః
సుఖానా మాలయం విదుః.

5-85

ఆశయొక్కటే అనంతదుఃఖములకు స్థానమని పెద్దలు కనుఁగొనిరి. ఆశలేకుండుటయే సమస్త సుఖములకు స్థానమని బుధులు కనుఁగొనిరి.

138 వాసనాతంతుబద్ధో ఒయం లోకో విపరివర్తతే,
సా ప్రసిద్ధాతిదుఃఖాయ సుఖా యోచ్ఛేద మాగతా.

5-86

వాసనలను త్రాళ్ళచే కట్టఁబడి ఈ లోకము (జనులు) జననమరణచక్రమున పరిభ్రమించుచున్నది. కావున ఈ ఆశ ఉండినచో మహాదుఃఖమునకును, ఛేదింపఁబడినచో మహాసుఖమునకును కారణమగుచున్నది.

139 ధీరో ఒప్యతిబహుజ్ఞో ఒపి కులజో ఒపి మహానపి,
తృష్ణయా బధ్యతే జన్తుః సింహః శృఙ్ఖలయా యథా.

5-87

ధీరుఁడైనను, బహుజ్ఞుఁడైనను, కులీనుఁడైనను, మహాత్ముకలవాఁడైనను, సింహము సంకెళ్ళచే బంధింపఁబడునట్లు మనుజుఁడు తృష్ణ (ఆశ)చే బంధింపఁబడుచున్నాఁడు.

140 పరమం పౌరుషం యత్న
మాస్థాయాదాయ సూద్యమమ్,

యథాశాస్త్ర మనుద్వేగ
మాచరన్ కో న సిద్ధిభాక్. 5-88

గొప్ప పురుషప్రయత్నమును గావించి యత్నశీలుడై శాస్త్రానుసారము స్థిరచిత్తముతో పరిశ్రమ మొనర్చుచో ఎవడు (మోక్ష) సిద్ధిని బొందడు?

141 అహం సర్వ మిదం విశ్వం
పరమాత్మాహ మచ్యుతః,
నాన్యదస్తీతి సంవిద్యా
పరమా సా హ్యహం కృతిః. 5-89

నేను, ఈ సమస్తప్రపంచము అచ్యుతుడగు పరమాత్మయే. చైతన్యరూపుడనగు నాకంటె అన్యమైనది ఏదియును లేదు—అను నిట్టి అహంకారము సర్వోత్కృష్టమైనది.

142 సర్వస్మా ద్వ్యతిరిక్తో ఽహం
వాలాగ్రాదప్యహం తనుః,
ఇతి యా సంవిదో బ్రహ్మ
న్ద్వితీ యాహం కృతిః శుభా. 5-90

నేను ఈ సమస్త జగత్తుకంటెను వేఱైనవాడను, నేను కేశాగ్రమునకంటెను గూడ సూక్ష్మమైనవాడను—ఈ ప్రకారమగు జ్ఞానముతో గూడినది రెండవ అహంకారము. ఇదియు శుభప్రదమైనదే.

143 మోక్షా యైషా న బంధాయ జీవన్ముక్తస్య విద్యతే. 5-91

ఈ రెండు అహంకారములును మోక్షమును కలుగఁజేయును ఇవి జీవన్ముక్తుల కుండును.

**144 పాణిపాదాదిమాత్రో ఒయు మహ మిత్యేష నిశ్చయః
అహంకార స్తృతీయో ఒసౌ లౌకిక స్తుచ్ఛ ఏవ సః
5-9.**

నేను హస్తపాదాదులతోఁగూడిన శరీరమునే అనెడి నిశ్చయముతోఁగూడిన అహంకారము మూఁడవది. ఇది లౌకికమైనది తుచ్ఛమైనది యగును.

**147 వర్జ్య ఏవ దురాత్మాసౌ శంద స్సంసార దుస్తరోః,
అనేనాభిహతో జన్తు రధోఽధః పరిధావతి. 5-9**

ఈ మూఁడవ అహంకారము సంసారమను విషవృక్షమునకు మూలకంద మగును. దుష్టమైన ఈ అహంకారము త్యాజ్యమైనదియే యగును. ఈ లౌకికాహంకారముచే అభిహతులైన జీవులు అధోగతిని బొందుచున్నారు.

**146 ప్రథమౌ ద్వావహంకారా వంగీకృత్య త్వలౌకికౌ,
తృతీయాహంకృతి స్త్యాజ్యా లౌకికీ దుఃఖదాయినీ.
5-9**

అలౌకికములైన మొదటి రెండు అహంకారములను అంగీకరించి మూఁడవదియైన తుచ్ఛలౌకికాహంకారమును విడనాడవలెను

**147 అథ తే అపి సంత్యజ్య సర్వాహంకృతివర్జితః,
స తిష్ఠతి తథాత్యుచ్చైః పర మేవాధిరోహతి. 5-9**

తదనంతరము మొదటి రెండు అహంకారములనుకూడ వదలి ఏ అహంకారమున్ను లేక, విజ్ఞుడు సర్వోత్తమమైన మోక్షపదమున అధిరోహించుచున్నాఁడు.

148 భోగేచ్ఛామాత్రకో బన్ధ స్తత్త్యాగో మోక్ష ఉచ్యతే,
మనసో ఽభ్యుదయో నాశో మనోనాశో
మహోదయః. 5-97

భోగేచ్ఛయే బంధము. దానిని వదలుటయే మోక్షము— అని చెప్పఁబడును. మనస్సు (సంకల్ప వికల్పములు) వృద్ధినొందుటయే హాని. మనోనాశమే గొప్పలాభము.

149 యథా సౌక్ష్మ్యా చ్చిదాభాస్య ఆకాశో నోపలక్ష్యతే,
తథా నిరంశ శ్చిద్భావ స్సర్వగోఽపి న లక్ష్యతే 5-99

ఆకాశము సూక్ష్మమైనదగుటచే అగపడనట్లు, అఖండమగు చైతన్యసత్త సర్వవ్యాపకమైయున్నను అగపడకున్నది,

150 ఆదౌ శమదమప్రాయై ర్గుణై శ్శిష్యం విశోధయేత్,
పశ్చా త్సర్వ మిదం బ్రహ్మ శుద్ధ స్త్వ మితి బోధయేత్
5-104

మొదట శమదమాది గుణములచే గురువు శిష్యుని పరిశుద్ధునిగా చేయవలెను. పిమ్మట ‘ఈ సమస్తము బ్రహ్మమనియు, నీవు పరిశుద్ధుఁడ’వనియు బోధింపవలెను.

151 జ్ఞానదృష్టౌ ప్రసన్నాయాం ప్రబోధవితతోదయే,
యదావ జ్ఞాస్యసి స్వస్థో మద్వాగ్వృష్టి బలాబలమ్.

జ్ఞానదృష్టి కలుగఁగా, జ్ఞానోదయము కాఁగా స్వస్థుఁడవై నా వాగ్వృష్టి (బోధ) యొక్క బలాబలములను నీవు తెలిసికొనఁగలవు.

152 సర్వం బ్రహ్మేతి యస్యాన్త
ర్భావనా సా హి ముక్తిదా,

భేదదృష్టి రవిద్యేయం సర్వథా తాం విసర్జయేత్,
మునే నాసాద్యతే తద్ధి పద మక్షయ ముచ్యతే 5-113

'అంతయు బ్రహ్మమే' అనుభావన ఎవని హృదయమున కలుగునో, అది యతనికి మోక్షము నొసంగును. భేదదృష్టియే అవిద్య. దానిని సర్వథా విసర్జించవలెను. అట్టి అవిద్యచే ఏది పొందబడదో, విద్యచేతనే పొందబడునో, అది అక్షయమగు పద మని చెప్పబడును.

153 కుతో జాతేయ మితి తే ద్విజ మాస్తు విచారణా,
ఇమాం కథ మహం హన్మీత్యేషా తేఽస్తు విచారణా.
5-114

ద్విజుడా! ఈ అవిద్య (మాయ) ఎట్లు కలిగినది? అను విచారణ నీకు వలదు. దీనినెట్లు నశింపజేయుదును? అను విచారణ మాత్రము కలిగియుండుము.

154 అస్తం గతాయాం క్షీణాయా
మస్యాం జ్ఞాస్యసి తత్పదమ్,
యత ఏషా యథా చైషా
యథా నష్టే త్యఖండితమ్. 5-115

ఈ అవిద్య నశించినచో నీవు బ్రహ్మపదము నెఱుంగగలవు. అపు డీ అవిద్య దేనివలన కలిగినది, ఎట్లు కలిగినది, ఎట్లు నశించినది—అంతయు సంపూర్ణముగ తెలిసికొనగలవు.

155 తదస్యా రోగశాలాయా యత్నం కురు చికిత్సనే,
యత్నైషా జన్మదుఃఖేషు న భూయ స్త్వాం నియోక్ష్యతి
5-116

రోగరూపమగు ఈ అవిద్య నశించుటకై చికిత్సచేయుము. అవిద్యను నశింపఁజేసినచో అది నిన్ను మఱల జననమరణ దుఃఖము లందు పడవేయదు.

156 స్వసంకల్పిత తన్మాత్రాజా లాభ్యన్తరవర్తి చ,
పరాం వివశతా మేతి శృంఖలాబద్ధ సింహవత్. 5-129

తాను సంకల్పించుకొనిన విషయము లనెడు వలలోపడి - సంకెళ్ళతో కట్టఁబడిన సింహామువలె-జీవుఁడు మిక్కిలి పరాధీనుడై పోవుచున్నాఁడు.

157 చిన్తానలశిఖాదగ్ధం కోపాజగరచర్విత‌మ్,
కామాబ్ధి కల్లోలరతం విస్మృతాత్మపితామహ‌మ్,
సముద్ధర మనో బ్రహ్మ న్మాతంగ మివ కర్దమాత్.
5-134

మహాశయా ! చింతయనెడు అగ్నిశిఖలచే దగ్ధమైనదియు, కోపమను కొండచిలువచే కబళింపఁబడినదియు, కామమను కల్లోల సముద్రమున ఉక్కిరిబిక్కిరి యగుచున్నదియు, తనయొక్క కారణ కారణమగు ఆత్మను మఱచినదియునగు మనస్సును - బురదనుండి ఏనుఁగును లేవఁదీయునట్లు సముద్ధరింపుము.

158 భుక్త్వా జన్మ సహస్రాణి భూయ స్సంసారసంకటే,
పతన్తి కేచి దబుధా స్సంప్రాప్యాపి వివేకితామ్.
5-143

కొందఱు అజ్ఞులు వేలకొలఁది జన్మల ననుభవించియు, వివేచనాశక్తి కలిగియున్నప్పటికిని, తిరిగి సంసారసంకటమున పడు చున్నారు.

159 న జాయతే న మ్రియతే క్వచిత్కించిత్కదాచన,
పరమార్థేన విప్రేన్ద్ర మిథ్యా సర్వం తు దృశ్యతే.
5-165

ద్విజేంద్రా! పరమార్థముగ చూచిన ఏదియు ఎచటను పుట్టుటలేదు. మరణించుట లేదు. సమస్తము మిథ్యగనే కన్పట్టుచున్నది.

160 కోశ మాశాభుజంగానాం సంసారాడంబరం త్యజ,
అసదేతదితి జ్ఞాత్వా మాత్రృభావం నివేశయ **5-166**

ఆశలను సర్పములకు కోశమైన ఈ సంసారాడంబరమును వీడుము. ఇదియంతయు అసత్తని (మిథ్యయని) తెలిసికొని మాత్ర్రభావమును పొందుము (దృశ్యభావనను వదలి దృఙ్మాత్రముగా నుండుము)

161 గంధర్వనగరస్యార్థే భూషితే ఒభూషితే తథా,
అవిద్యాంశే సుతాదౌ వా కః క్రమః సుఖదుఃఖయోః
5-167

గంధర్వనగరమందలి పదార్థములు భూషితములైనను, కాకున్నను, ఏమి ప్రయోజనము? అవి కల్పితములే అయియున్నవి. అట్లే అవిద్యాంశమైన ఈ పుత్రాదుల విషయమున్ను అంతియే. కావున ఇక సుఖదుఃఖముల క్రమ మెచట?

162 ధనదారేషు వృద్ధేషు దుఃఖం యుక్తం న తుష్టతా,
వృద్ధాయాం మోహమాయాయాం కః సమాశ్వాసవా
నిహ **5-168**

ధనదారాదులు వృద్ధి అయినచో దుఃఖించుట యుక్తము కాని, సంతుష్టినొందుట కాదు. మోహమాయను పెరిగినచో ఈ ప్రపంచమున ఎవనికి శాంతికలుగును ?

163 యైరేవ జాయతే రాగో మూర్ఖస్యాధికతాం గతైః,
తైరేవ భోగైః ప్రాజ్ఞస్య విరాగ ఉపజాయతే.
5-169

ఏ భోగములు అధికమైనచో మూర్ఖునకు రాగము కలుగునో, ఆ భోగములవలననే ప్రాజ్ఞునకు వైరాగ్యము కలుగుచున్నది.

164 యది తే నేన్ద్రియార్థశ్రీః స్వదతే హృది వై ద్విజ,
తదా విజ్ఞాతవిజ్ఞేయః సముత్తీర్ణో భవార్ణవాత్. **5-174**

నీకు హృదయమునందు ఇంద్రియార్థములగు విషయములు రుచించనిచో, అపుడు నీవు జ్ఞేయమగు ఆత్మ నెఱిఁగినవాఁడవును, సంసారసముద్రమును దాటినవాఁడవును అగుదువు.

165 ఉచ్చైః పదాయ పరయా ప్రజ్ఞయా వాసనాగణాత్
పుష్పాద్గంధ మపోహ్యారం చేతోవృత్తిం పృథక్కురు.
5-175

మహోన్నతమగు మోక్షపదప్రాప్తికొఱకై గొప్ప ప్రజ్ఞతో పుష్పమునుండి గంధమువలె-వాసనా సముదాయమునుండి చిత్తవృత్తిని వేఱుచేయుము.

166 సంసారాంబునిధా వస్మి న్వాసనాంబుపరిప్లుతే,
యే ప్రజ్ఞానావ మారూఢాస్తే తీర్ణాః పండితాః పరే.
5-176

వాసనలను జలముచే ఉప్పొంగు ఈ సంసార మహాసమ
ముసు ప్రజ్ఞయను నావ నెక్కిన మహాత్ములు దాటివేయుదురు.

167 సంకల్పేనైవ సంకల్పం మనసైవ మనో మునే,
ఛిత్వా స్వాత్మని తిష్ఠ త్వం కిమేతావతి దుష్కర 5-1

మునీ! సంకల్పముచేతనే సంకల్పమును, మనస్సుచే
మనస్సును భేదించివైచి స్వాత్మయందు స్థితి గల్గియుండుము. ఇ
కష్ట మేమున్నది?

168 తండులస్య యథా చర్మ యథా తామ్రస్య కాలిమ
నశ్యతి క్రియయా విప్ర పురుషస్య తథా మలమ్ 5-1

ద్విజా! బియ్యపుగింజపై పొట్టున్ను, రాగిపాత్రపై
మున్ను ప్రయత్నముచే తొలగిపోవునట్లు, మనుజుని హృదయ
దలి అజ్ఞానమాలిన్యమున్ను ప్రయత్నముచే తొలగిపోగలదు.

169 జీవస్య తండులస్యేవ మలం సహజ మప్యలమ్,
నశ్యత్యేవ న సందేహ స్తస్మా దుద్యమ వాన్భవే
ఇతి మహోపనిషత్. 5-

బియ్యపుగింజకు పొట్టు సహజమైనట్లు (అజ్ఞానియగు) జీవ
అజ్ఞానమాలిన్యము సహజమైనను (అనాదిగానున్నను) అది ప్ర
త్నముచే తప్పక నశించును. కావున మనుజుండు ప్రయత్నశీ
కావలయును.

170 అస్తరాస్థాం పరిత్యజ్య భావశ్రీం భావనామయీమ్.
యోఽసి సోఽసి జగత్యస్మిం లీలయా విహరానఘ.
6-1

పాపరహితా! లోపల ఆసక్తిని, (దృశ్య) భావనామయము లైన భావనలను వీడి ఏది శేషించునో అది (ఆత్మ) నీవై ఈ జగత్తునందు లీలగా విహరింపుము.

171 సర్వత్రాహ మకర్తేతి దృఢభావనయా ఒనయా.
పరమామృతనామ్ని సా సమతైవావశిష్యతే. **6-2**

'నేను సర్వత్ర అకర్తనై యున్నాను'—అను ఈ దృఢ నిశ్చయముతో విహరింపుము. అప్పుడు సర్వోత్కృష్టమైన మోక్షమను సమావస్థయే శేషించును.

172 ఖేదోల్లాసవిలాసేషు స్వాత్మకర్తృతయైకయా,
స్వసంకల్పే క్షయం యాతే సమతైవావశిష్యతే. **6-3**

సుఖదుఃఖవిలాసములు కేవలము మనఃకల్పితములై యున్నవి. మనుజునకు గల యొక్క సంకల్పములు క్షయించినచో సమత్వమే (ఆత్మస్థితియే) శేషించును.

173 సమతా సర్వభావేషు యాఽసౌ సత్యపరా స్థితిః,
తస్యామవస్థితం చిత్తం న భూయో జన్మభాగ్భవేత్
6-4

సర్వావస్థలయందును సమముగనుండు సత్యస్థితి యేదికలదో దానియందు చిత్తము చక్కగా నిలుకడపొందినచో ఇక జీవుండు తిరిగి జన్మను పొందనేరడు.

**174 అథవా సర్వకర్తృత్వ మకర్తృత్వం చ వై ము
సర్వం త్యక్త్వా మనః పీత్వా యోఽసి సోఽసి**

ఓ మునీ ! నేను ' సర్వకర్తను ' అనికాని, ' నేను అక
అనికాని ఉండు సమస్తభావములను వీడి, మనస్సును మ్రింగి
స్థితి మిగిలియుండునో దానియందు స్థిరముగ నుండుము.

175 శేషస్థిర సమాధానో యేన త్యజసి తత్త్యజ.

నీవు సర్వమును దేనిచే త్యాగమొనర్చెదవో దానిని (
కారమును) కూడ త్యజించివేసి శేషించిన దానియందు స్థిర
నుండుము.

176 సమూలమఖిలం త్యక్త్వా వ్యోమసామ్యః ప్రశాన్త

అంతయు సమూలముగ త్యజించి ప్రశాంతబుద్ధికలవా
ఆకాశమువలె నిర్లేపముగ నుండుము.

**177 హృదయా త్సంపరిత్యజ్య సర్వా వాసనపంక్తయః
యస్తిష్ఠతి గతవ్యగ్రః స ముక్తః పరమేశ్వరః.**

వాసన లన్నిటిని హృదయమునుండి త్యజించివేసి, ఏవా
తయులేక ఎవఁడుండునో, అతఁడే ముక్తుఁడు, అతఁడే పరమేశ్వరు

**178 దృష్టం ద్రష్టవ్య మఖిలం
భ్రాన్తం భ్రాన్త్వా దిశో దశ
యుక్త్యా వై చరతో జ్ఞస్య
సంసారో గోష్పదాకృతిః.**

చూడవలసిన దంతయు చూచితిని. భ్రాంతితోఁగూడి దశ దిక్కులఁ దిరిగితిని. తేలిన అంశ మేమనఁగా—(గురూపదిష్టమగు) యుక్తితో సంచరించు జ్ఞానికి ఈ సంసారసముద్రము గోవుపాదమంత టిది (దాటుటకు సులభసాధ్యమైనది).

179 న బాహ్యేభ్యన్తరే దేహే
హ్యధ ఊర్ధ్వం చ దిక్షు చ,
ఇత ఆత్మా తతో ఒప్యాత్మా
నాస్త్యనాత్మమయం జగత్. 6_10

దేహమునకు లోపల వెలుపల, క్రింద, మీఁద, దశదిశల, ఇటు, అటు అంతటను ఆత్మయే కలదు. అనాత్మమయముగ జగత్తు లేదు.

180 న తదస్తి న యత్రాహం న తదస్తి న తన్మయమ్,
కిమన్య దభివాంఛామి సర్వం సచ్చిన్మయం తతమ్. 6.11

నేను లేని చోటు లేదు. నా స్వరూపముకాని పదార్థమేదియు ను లేదు. ఇఁక నేను వేఱొకదానిని దేనిని కోరుదును ? సర్వము వ్యాప కమైన సచ్చిదానంద మాత్రమే అయియున్నది.

181 సమస్తం ఖల్విదం బ్రహ్మ సర్వమాత్మేద మాతతమ్,
అహ మన్య ఇదం చాన్య దితి భ్రాన్తిం త్యజానఘ. 6_12

పాపరహితా ! ఈ సమస్తము బ్రహ్మమే. ఈ సమస్తము వ్యాపకమైన ఆత్మయే. ' నేను వేఱు, ఇది వేఱు ' అను భ్రాంతిని వీడుము.

182 తతే బ్రహ్మఘనే నిత్యే సంభవన్తి న కల్పితాః,
న శోకో ఽస్తి న మోహో ఽస్తి న జరాస్తి న జన్మ వా
6-13

నిరవకాశమై, సత్యమై, నిత్యమైనట్టి బ్రహ్మము సర్వత్ర వ్యాపించియుండఁగా దానియందు కల్పితపదార్థము లుండుట సంభవింపదు. కావున శోకములేదు, మోహము లేదు, ముసలితనము లేదు, జన్మమును లేదు.

183 య దస్తీహ త దేవాస్తి విజ్వరో భవ సర్వదా,
యథా ప్రాప్తానుభవతః సర్వత్రా నభివాంఛనాత్.
6-14

ఇచట ఏది కలదో, అదియే అంతటను ఉన్నది. ఈ దృష్టితో సర్వత్ర ఏ వస్తువును వాంఛింపక, సంప్రాప్తమైనదానిని అనుభవించుచు సదా సంతాపరహితుఁడవై యుండుము.

184 సంత్యజ్య హృద్గుహేశానం
దేవ మన్యం ప్రయాన్తి యే,
తే రత్న మభివాంఛన్తి
త్యక్త హస్తస్థ కౌస్తుభాః.   **6-20**

ఎవరు తమ హృదయగుహయందున్న పరమేశ్వరుని విడిచి ఇతర దేవతలను ఆరాధింతురో, అట్టివారు చేతియందలి కౌస్తుభ మణి విడిచి, ఇతరమగు రత్నమును కోరువారే యగుదురు.

185 ఉత్థితానుత్థితా నేతా నింద్రియారీ న్పునః పునః,
హన్యా ద్వివేక దండేన వజ్రేణేవ హరి ర్గిరీన్. **6-21**

పైకిలేచుచుండగా ఇంద్రియములను శత్రువులను వివేకమను కత్తిచే - ఇంద్రుడు వజ్రాయుధముచే పర్వతములరెక్కలను వలె - ముక్కలు ముక్కలుగా కొట్టవలెను (వానిని జయించవలెను).

186 అజ్ఞానోపహతో బాల్యే యౌవనే వనితాహతః,
శేషే కలత్రచిన్తార్తః కిం కరోతి నరాధమః 6_23

ఈ జీవితము బాల్యమందు అజ్ఞానముచేతను, యౌవనమందు వనితాదులచేతను హతమై పోవుచున్నది. ఇక శేషించిన వృద్ధాప్యమున భార్యాపుత్రాదులను గూర్చిన చింతచే మనుజుడు బాధపడుచున్నాడు. ఇట్టి (అజ్ఞానియగు) నరాధముడు ఇక ఏమి చేయగలడు?

187 సతో ఽసత్తా స్థితా మూర్ధ్ని
రమ్యాణాం మూర్ధ్న్యరమ్యతా,
సుఖానాం మూర్ధ్ని దుఃఖాని
కిమేకం సంశ్రయా మ్యహమ్. 6_24

దృశ్యపదార్థముల నెత్తిమీద లేమి (వినాశము) కూర్చొనియున్నది. రమ్యమైన వానినెత్తిని అరమ్యత్వము పీఠము వేసికొనియున్నది. సుఖముల నెత్తిపై దుఃఖములు కూర్చొనియున్నవి. ఇక నేను దేని నాశ్రయింతును?

188 యేషాం నిమేషణోన్మేషౌ జగతః ప్రలయోదయౌ,
తాదృశాః పురుషా యాన్తి మాదృశాం గణనైవ కా.
6_25

ఎవరు కన్ను తెఱచి మూయుమాత్రమున జగత్తునకు ఉత్పత్తి ప్రళయములు సంభవించుచున్నవో అట్టివారుకూడ వెడలిపోవుచున్నారు. ఇక మావంటివారి సంగతి ఒక లెక్కా?

189 సంసార ఏవ దుఃఖానాం సీమాన్త ఇతి కథ్యతే,
తన్మధ్యే పతితే దేహే సుఖ మాసాద్యతే కథమ్. 6-26

సంసారమే దుఃఖములకు పరాకాష్ఠయని చెప్పఁబడుచున్నది. అట్టి సంసారమధ్యమున పడియుండు దేహముచే సుఖ మెట్లు పొందఁబడును?

190 ప్రబుద్ధోఽస్మి ప్రబుద్ధోఽస్మి
దుష్టశ్చోరోఽయ మాత్మనః,
మనో నామ నిహన్మ్యేనం
మనసాస్మి చిరం హతః. 6-27

నేను ప్రబుద్ధుఁడనైతిని. ప్రబుద్ధుఁడనైతిని. నా స్వరూపమగు ఆత్మను అపహరించిన దుష్టుఁడగు చోరుఁడు ఈ మనస్సే. ఇది చాలకాలమునుండి నన్ను వేధించుచున్నది. ఇప్పుడు దీనిని నేను హత మార్చెదను.

191 మా ఖేదం భజ హేయేషు
నోపాదేయపరో భవ,
హేయాదేయ దృశౌ త్యక్త్వా
శేషస్థః సుస్థిరో భవ. 6-28

త్యాజ్యవస్తువులను గూర్చి ఖేద మొందకుము. గ్రాహ్యవస్తువులందు ఆసక్తుఁడవు కాకుము. త్యాజ్యగ్రాహ్యభావములను వదలి శేషించు స్వస్వరూపమున సుస్థిరుఁడవై యుండుము.

192 నిరాశతా నిర్భయతా నిత్యతా సమతా జ్ఞతా,
నిరీహతా నిష్క్రియతా సౌమ్యతా నిర్వికల్పతా. 6-29

193 ధృతి ర్మైత్రీ మనస్తుష్టి ర్మృదుతా మృదుభాషితా,
హేయోపాదేయ నిర్ముక్తే జ్ఞే తిష్ఠ న్త్యపవాసనమ్. **6-30**

నిరాశత్వము, నిర్భయత్వము, నిత్యత్వము, సమత్వము, జ్ఞానము, నిష్కామత్వము, నైష్కర్మ్యము, సౌమ్యత్వము, నిర్వికల్పత్వము, ధీరత్వము, మైత్రి, సంతోషము, మృదుత్వము, మృదుభాషణము అను ఈ సద్గుణములు వాసనారహితులును, త్యాజ్యగ్రాహ్యరహితులునైన మహనీయులయం దుండును.

194 అనయా తీక్ష్ణయా తాత ఛిన్ధి బుద్ధిశలాకయా,
వాత్యయేవ హామ్బుదం జాలం ఛిత్త్వా తిష్ఠ తతే పదే. **6.32**

గాలిచే మేఘము ఛిన్నభిన్నంబు చేయబడునట్లు తీక్ష్ణబుద్ధి (జ్ఞానము) యను శస్త్రముచే వాసనాజాలమును ఛేదించివేసి వ్యాపకమగు బ్రహ్మపదమున నిలుకడ బొందుము.

195 మనసైవ మనశ్ఛిత్త్వా కుఠారేణేవ పాదపమ్,
పదం పావన మాసాద్య సద్య ఏవ స్థిరో భవ. **6-33**

గొడ్డలిచే వృక్షమునువలె (శుద్ధ) మనస్సుచేతనే (మలిన) మనస్సును ఛేదించి పావనమగు బ్రహ్మపదమును శీఘ్రముగ పొంది అచట సుస్థిరుండవై యుండుము.

196 తిష్ఠ న్గచ్ఛ న్స్పృశ న్జిఘ్ర న్నపి సన్నుజ్ఝిత స్పృహః,
అసదేవేద మిత్యన్తం నిశ్చిత్యాస్థాం పరిత్యజ. **6-34**

కూర్చుండునప్పుడు, నడచునప్పుడు, గ్రహించునప్పుడు, మేల్కొనునప్పుడు, ఉండునప్పుడు, పడునప్పుడు, లేచునప్పుడు, ఈ సమస్త ప్రపం

చము అసత్యమని అంతరంగమున నిశ్చయించి దానియెడల ఆశను వీడుము.

197 దృశ్యమాశ్రయసీదం చేత్తత్సచిత్తోఽసి బంధవాన్,
దృశ్యం సంత్యజసీదం చేత్తదచిత్తోఽసి మోక్షవాన్.
6-36

దృశ్యము సత్యము అని నమ్మి దానిని ఆశ్రయించితివా అపుడు మనస్సు కలవాఁడవై బంధమును పొందుదువు. దృశ్యము మిథ్యయని భావించి దానిని విడచితివా, అపుడు మనస్సు లేనివాఁడవై మోక్షమును పొందుదువు.

198 రజ్జుబద్ధా విముచ్యన్తే తృష్ణాబద్ధా న కేనచిత్,
తస్మాన్నిదాఘతృష్ణాం త్వం త్యజ సంకల్పవర్జనాత్.
6-39

త్రాటిచేత కట్టఁబడినవారిని విడిచిపెట్టవచ్చును. కాని తృష్ణ (ఆశ) చేత కట్టఁబడినవారిని ఎవరును (సులభముగ) విడిచిపెట్టలేరు. కాఁబట్టి నిదాఘా! నీవు సంకల్పమును విడచుటద్వారా తృష్ణను త్యజించివేయుము.

199 ఏతామహంభావమయీమపుణ్యాం
ఛిత్వానహంభావశలాకయైవ,
స్వభావజాం భవ్య భవాన్తభూమౌ
భవ ప్రశాన్తాఖిల భూతభీతిః. **6-40**

స్వాభావికమును, అహంభావమయమును అగు ఈ పాపిష్ఠి ఆశను అనహంభావమను (అహంభావరాహిత్యమను) ఆయుధముతో

ఖండించి, మంగళకరమై, ప్రపంచోపశమనరూపమైనట్టి భూమికను అధిష్ఠించి ఏ ప్రాణియెడల భీతిలేక నిర్భయుఁడవై యుండుము.

200 నాహం పదార్థస్య న మే పదార్థ ఇతి భావితే. 6-42

201 అన్తః శీతలయా బుద్ధ్యా
కుర్వతో లీలయా క్రియామ్,
యో నూనం వాసనాత్యాగో
ధ్యేయో బ్రహ్మ న్ప్రకీర్తితః 6-43

నేను విషయములకు సంబంధించినవాఁడను కాను. విషయములు నాకు సంబంధించినవి కావు—అని అంతరంగమున ప్రశాంతమైన బుద్ధితో క్రియలను లీలగా చేయుచుండినచో నిశ్చయముగ వాసనాత్యాగము ఏర్పడును. అదియే లక్ష్యముగా నుంచుకొనఁదగినదని పెద్దలు చెప్పిరి.

202 ఇదమస్తు మ మేత్యన్త
మిచ్ఛాం ప్రార్థన యాన్వితామ్,
తాం తీక్ష్ణాం శృంఖలాం విద్ధి
దుఃఖజన్మభయప్రదామ్, 6-51

'ఇది నాకు కావలెను' అని ఇతరులను యాచించుటకు కారణభూతమైన ఏ ఇచ్ఛ కలదో అదియే దుఃఖమును, జననమరణాది భయమును గలిగించెడి మహాదృఢమైన సంకెలయని తెలిసికొనుము

203 జాయతే నిశ్చయ స్సాధో పురుషస్య చతుర్విధః,
ఆపాదమస్తక మహం మాతా పితృ వినిర్మితః. 6-54

204 ఇత్యేకో నిశ్చయో బ్రహ్మ
న్బంధాయాన విలోకనాత్. 6-55

స్వామీ! మనుజునకు నాలుగువిధములైన నిశ్చయము లుండును. తల్లిదండ్రులచే ఏర్పడినదియు, పాదము మొదలు శిరస్సు వఱకు గలదియు నగు ఈ దేహమే నేను' అనునది ఒక నిశ్చయము. ఇది బంధమును, క్లేశమును కలిగించును.

205 అతీతః సర్వభావేభ్యో వాలాగ్రా దప్యహం తనుః,
ఇతి ద్వితీయో మోక్షాయ నిశ్చయో జాయతే సతామ్
6-56

నేను సమస్తదృశ్యములకంటెను అతీతుఁడను. నేను కేశాగ్రముకంటెను సూక్ష్మమైనవాఁడను - అనునది రెండవ నిశ్చయము. ఇది మోక్షమును కలుగఁజేయును. ఇయ్యది సజ్జనులకు ఉదయించును.

206 జగజ్జాలపదార్థాత్మా సర్వ ఏవాహ మక్షయః,
తృతీయో నిశ్చయ శ్ప్రోక్తో మోక్షాయైవ ద్విజోత్తమ
6-57

ఈ సమస్త జగత్పదార్థములు నేనే. నేను నాశరహితుఁడను - అనునది మూఁడవ నిశ్చయము. ఇదియును మోక్షహేతువై యున్నది.

207 అహం జగద్వా సకలం శూన్యం వ్యోమసమం సదా,
ఏవ మేష చతుర్థోఽపి నిశ్చయో మోక్షసిద్ధిదః 6-58

నా దేహము, ఈ సమస్తజగత్తు ఆకాశమువలె సదా శూన్యమే అయియున్నవి, - ఈ ప్రకారమైన నాల్గవ నిశ్చయము కూడ మోక్ష సిద్ధిని కలుగఁజేయును.

208 సర్వం చాప్యహమేవేతి నిశ్చయో యో మహామతే,

తమాదాయ విషాదాయ న భూయో జాయతే మతిః,
6-60

మహామతీ! 'ఈ సమస్తము నేనే' అనెడి ఏ నిశ్చయము కలదో, దానిని పొందినచో ఇక అట్టి బుద్ధి దుఃఖము నెన్నటికిని అనుభవించదు.

209 శూన్యం తత్ప్రకృతి ర్మాయా బ్రహ్మవిజ్ఞాన మిత్యపి,
శివః పురుష ఈశానో నిత్య మాత్మేతి కథ్యతే. 6-61

బ్రహ్మము కొందఱిచే శూన్యమనియు, కొందఱిచే ప్రకృతి యనియు, కొందఱిచే మాయయనియు, కొందఱిచే విజ్ఞానమనియు, కొందఱిచే శివుఁడనియు, ఈశానుఁడనియు, కొందఱిచే పురుషుఁడనియు, కొందఱిచే నిత్యమగు ఆత్మయనియు చెప్పఁబడును.

210 బహిః కృత్రిమసంరంభో హృది సంరంభవర్జితః,
కర్తా బహి రకర్తా ఽన్తర్లోకే విహర శుద్ధధీః. 6-68

పరిశుద్ధమైన బుద్ధికలవాఁడవై, బాహ్యమున కృత్రిమమగు సంరంభము కలవాఁడవై, హృదయమందు ఏ విధమైన సంరంభము లేనివాఁడవై, బయట కర్తవలెను, లోపల అకర్తగను మెలఁగుచు లోకమున విహరింపుము.

211 అయం బంధు రయం నేతి గణనా లఘుచేతసామ్,
ఉదారచరితానాం తు వసుధైవ కుటుంబకమ్. 6-71

'ఇతఁడు నా బంధువు, ఇతఁడు బంధువుకాఁడు' అని అల్ప బుద్ధికలవారు భావింతురు. విశాలదృష్టిగల మహాత్ములకు ప్రపంచ మంతయు కుటుంబమే యగును.

212 ఏషా బ్రాహ్మీ స్థితి స్స్వచ్ఛా
నిష్కామా విగతామయా,
ఆదాయ విహర న్నైవం
సంకటేషు విముహ్యతి. 6.73

స్వచ్ఛమును, నిష్కామమును, నిరామయమునైన బ్రాహ్మీస్థితిని గ్రహించి లోకమున విహరించువాఁడు సంకటములందు పడఁడు. వ్యామోహము నొందఁడు.

213 వైరాగ్యేణాథ శాస్త్రేణ మహత్త్వాది గుణై రపి,
య త్సంకల్పహరార్థం తత్స్వయమే వోన్నయే
న్మనః. 6.74

వైరాగ్యముచేతను, శాస్త్రాధ్యయనముచేతను, గొప్ప సుగుణములచేతను, సంకల్పాతీత వస్తుప్రాప్త్యర్థము స్వయముగనే మనస్సును ఊర్ధ్వముఖముగా నొనర్పవలెను.

214 తమేవ భుక్త్వా విరసం వ్యాపారౌఘం పునః పునః,
దివసే దివసే కుర్వన్ ప్రాజ్ఞః కస్మా న్న లజ్జతే 6.76

అనుభవించుటచే రసహీనములైనను, ఆయా విషయములనే ఆయా కార్యములనే మఱల మఱల ప్రతిరోజు చేయుచు బుద్ధిమంతుఁడు ఏల సిగ్గుపడకున్నాఁడు?

215 చిచ్చైత్యకలితో బన్ధ స్తన్ముక్తౌ ముక్తి రుచ్యతే,
చిదచైత్యా కిలాత్మేతి సర్వసిద్ధాన్తసంగ్రహః. 6.77

దృగ్దృశ్యసంబంధమే లేక, మనస్సు, విషయముల సంబంధమే బంధమనియు, దాని విడుదలయే మోక్షము అని చెప్పఁబడును.

నిర్విషయమైన చైతన్యమే ఆత్మ. ఇదియే సర్వసిద్ధాంతముల సంగ్రహము.

216 ఏతం నిశ్చయ మాదాయ విలోకయ యథేచ్ఛయా
స్వయ మేవాత్మనాత్మన మానందం పద మాప్స్యసి.
6-78

ఇట్టి నిశ్చయమును బట్టి ప్రదీప్తమైన బుద్ధిచే స్వయముగా నిన్ను (ఆత్మను) నీవు అపరోక్షముగా దర్శింపుము. అపుడు పరమానందమును పొందఁగలవు.

217 సంశాన్త సర్వసంకల్పః ప్రశాన్తః సకలేషణః,
నిర్వికల్పపదం గత్వా స్వస్థో భవ మునీశ్వర ఇతి.
6-82

మునీశ్వరా! సమస్త సంకల్పములు లెస్సగ శమించినవాఁడవును, కోరిక లన్నియు సమసినట్టివాఁడవును అయి నిర్వికల్పమైన ఆత్మపదమును పొంది స్వస్థుఁడవై యుండుము.

62. శారీరకోపనిషత్తు

1 అహింసా సత్య మస్తేయ బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహాః,
అక్రోధో గురుశుశ్రూషా శౌచ స్సంతోష ఆర్జవమ్.

2 అమానిత్వ మదంభిత్వ మాస్తికత్వ మహింస్రతా,
ఏతే సర్వగుణా జ్ఞేయా స్సాత్త్వికస్య విశేషతః.

అహింస, సత్యము, అస్తేయము (దొంగతనము చేయకుండుట), బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము, క్రోధములేకుండుట, గురు

సేవ, శుచిత్వము, సంతుష్టి, ఋజుత్వము, అమానిత్వము, అదంభిత్వము, ఆస్తికత్వము, మృదుస్వభావము, అను ఈ గుణములన్నియు విశేషముగ సాత్త్వికుని గుణము లని యెఱుఁగవలయును.

3 అహం కర్తాఽస్మ్యహం భోక్తా
ఽస్మ్యహం వక్తాభిమానవాన్,
ఏతే గుణా రాజసస్య
ప్రోచ్యన్తే బ్రహ్మవిత్తమైః.

' నేను కర్తను, నేను భోక్తను, నేను వక్తను, నేను అభిమానము కలవాఁడను, అనునివి రాజసుని గుణములని బ్రహ్మవేత్తలు పలుకుదురు.

4 నిద్రాలస్యే మోహరాగౌ మైథునం చౌర్యమేవ చ,
ఏతే గుణా స్తామసస్య ప్రోచ్యన్తే బ్రహ్మవాదిభిః.

నిద్ర, సోమరితనము, మోహము, రాగము, మైథునము, చౌర్యము, అనునివి తామసుని గుణములని బ్రహ్మవాదులు చెప్పుదురు.

63. యోగశిఖోపనిషత్తు

1 ఓమ్. సర్వే జీవా స్సుఖై ర్దుఃఖై
ర్మాయాజాలేన వేష్టితాః,
తేషాం ముక్తిః కథం దేవ
కృపయా వద శంకర. 1–1

జీవు లందఱును సుఖదుఃఖముల చేతను, మాయాజాలము చేతను పరివేష్టింపఁబడి యున్నారు. మఱి వారికి మోక్ష మెట్లు కలుగునో దయతో తెలుపుఁడు. (బ్రహ్మదేవుఁడు శివుని అడిగిన ప్రశ్న)

2 పతితాః శాస్త్రజాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః,
స్వాత్మప్రకాశరూపం తత్కిం శాస్త్రేణ ప్రకాశ్యతే. 1-4

కొందఱు శాస్త్రజాలములందుపడి శాస్త్రప్రజ్ఞచే మోహితు లగుచున్నారు. స్వాత్మప్రకాశరూపము శాస్త్రముచేత ఎట్లు ప్రకాశింపఁజేయుబడఁగలదు ?

3 నిష్కలం నిర్మలం శాన్తం సర్వాతీతం నిరామయమ్,
తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాపఫలై ర్వృతమ్. 1-5

నిష్కలమై, నిర్మలమై, శాంతమై, సర్వాతీతమై, నిరామయమైనట్టి ఆత్మయే జీవరూపముతో పుణ్యపాపఫలములతో కూడి యున్నది.

4 కామక్రోధభయం చాపి మోహలోభమదో రజః,
జన్మమృత్యుశ్చ కార్పణ్యం శోక స్తన్ద్రా క్షుధా తృషా
1-10

5 తృష్ణా లజ్జా భయం దుఃఖం విషాదో హర్ష మేవ చ,
ఏభి ర్దోషై ర్వినిర్ముక్త స్స జీవ శ్శివ ఉచ్యతే. 1-11

కామము, క్రోధము, భయము, మోహము, లోభము, మదము, రజోగుణము, జన్మమృత్యువులు, కార్పణ్యము (ఆత్మజ్ఞాన శూన్యత్వము), శోకము, తంద్ర (సోమరితనము), ఆఁకలి, దప్పిక, తృష్ణ (ఆశ), లజ్జ, భయము, దుఃఖము, విషాదము, సంతోషము - అను ఈ దోషములనుండి విముక్తుఁడైన జీవుఁడు శివుఁడని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు.

6 యోగహీనం కథం జ్ఞానం మోక్షదం భవతీహ భోః,
యోగోఽపి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్షకర్మణి. 1-13

7 తస్మాజ్జ్ఞానం చ యోగం చ
ముముక్షుర్దృఢ మభ్యసేత్.

యోగములేని జ్ఞానము మోక్షమెట్లు కలిగింపద
అట్లే జ్ఞానములేని యోగమున్ను మోక్షమును కలిగింపద
కాబట్టి ముముక్షువు, జ్ఞానమును, యోగమును దృఢముగ
సింపవలయును.

8 అజ్ఞానం కీదృశం చేతి ప్రవిచార్య ముముక్షుణా
జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం కైవల్యం పరమం ప

ముముక్షువు అజ్ఞాన మెట్టిదో విచారించి, జ్ఞానమున
నిజస్వరూపమగు ఆత్మను తెలిసికొని మహత్తరమగు కై
మును పొందవలయును.

9 అసౌ దోషైర్విని ర్ముక్తః కామక్రోధభయాదిభిః
సర్వదోషైర్వృతో జీవః కథం జ్ఞానేన ముచ్యతే

కామ క్రోధ భయాదులను ఈ దోషములనుండి
డైన వాఁడు జ్ఞానముచే మోక్షమును పొందును. ఆ స
ములతో కూడియుండు జీవుఁడు జ్ఞానముచేత ఎట్లు విమ
కాఁగలఁడు?

10 కారణేన వినా కార్యం న కదాచన విద్యతే,
అహంకారం వినా తద్వద్దేహే దుఃఖం కథం

కారణములేక కార్య మెన్నఁడును ఉండదు. అట్లే అ
ము లేక దేహమందు దుఃఖమెట్లు కలుగును?

**11 ఇంద్రియాణి మనో బుద్ధిః కామక్రోధాదికం జితమ్,
తేనైవ విజితం సర్వం నాసౌ కేనాపి బాధ్యతే. 1-39**

ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, కామక్రోధాదులు— ఈ మున్నగు వానిని ఎవఁడు జయించునో, అట్టివాని చేతనే సమస్త జగత్తు జయింపఁబడినదియగును. అతఁడు దేనిచేతను బాధింపఁబడఁడు

12 శుద్ధే చేతసి తస్యైవ స్వాత్మజ్ఞానం ప్రకాశతే. 1-65

ఎవని చిత్తము శుద్ధముగా నుండునో, వానికే స్వాత్మజ్ఞానము చక్కఁగా ఉదయించును.

**13 నాసాగ్రే దృష్టి మారోప్య హస్తపాదౌ చ సంయతౌ.
మన స్సర్వత్ర సంగృహ్య ఓంకారం తత్ర చిన్తయేత్
1-71**

నాసికాగ్రమందు దృష్టిని నిలిపి, హస్తపాదములను సంయమము చేసికొని, మనస్సును సర్వపదార్థముల నుండి ప్రత్యాహారమొనర్చి, అంతర్ముఖము చేసి ఓంకారమును చింతన చేయవలెను.

**14 జన్మాంతరసహస్రేషు యదా క్షీణం తు కిల్బిషమ్,
తదా పశ్యతి యోగేన సంసారోచ్ఛేదనం మహత్.
1-78**

వేలకొలఁది జన్మలందలి పాపమెప్పుడు నశించిపోవునో, అపుడు మనుజుఁడు యోగముచే మహత్తరమగు సంసారోచ్ఛేదనమును బొంది మోక్షమును బడయును.

**15 ఏకాకినా సముపగమ్య వివిక్త దేశం
ప్రాణాదిరూప మమృతం పరమార్థతత్త్వమ్.
లఘ్వాశినా ధృతిమతా పరిభావితవ్యం
సంసారరోగ హర మౌషధ మద్వితీయమ్. 1-90**

సాధకుడు ఏకాకియై, ఏకాంతవాసముచే, లఘువైన ఆహారమును భుజించుచు, ధైర్యముకలవాడై, సంసారరోగ నాశకమైన అద్వితీయ ఔషధమును, పరమార్థరూపమును అగు అమృతమును (ఆత్మను) భావింపవలయును.

16 హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః,
హంసహంసేతి మంత్రోఽయం సర్వైర్జీవైశ్చ
జప్యతే. 1-130

శ్వాస 'హ' కారముతో బయటికి పోవుచు, 'స' కారముతో తిరిగి లోని కేగుచుండును. ఈ ప్రకారముగా 'హంస, హంస' (సోఽహం) అను ఈ మంత్రము జీవులందరిచేతను జపింపబడు చున్నది.

17 సోఽహం సోఽహ మితి ప్రోక్తో
మంత్రయోగః స ఉచ్యతే. 1-132

'సోఽహం' 'సోఽహం' అని జపించుట మంత్రయోగమని చెప్పబడుచున్నది.

18 ద్వాదశాబ్దం తు శుశ్రూషాం
యః కుర్యా దప్రమాదతః,
తస్మై వాచ్యం యథాతథ్యం
దాన్తాయ బ్రహ్మచారిణే. 2-2

పండ్రెండు సంవత్సరములు అప్రమత్తుడై శుశ్రూష చేసిన వానికి, శమదమాదులు గల బ్రహ్మచారికి బ్రహ్మవస్తువును యథాతథముగ బోధింపవలయును.

19 మననా త్ప్రాణనా చ్చైవ మద్రూప స్యావబోధనాత్
మంత్ర మిత్యుచ్యతే బ్రహ్మ న్మదధిష్ఠానతోఽపి వా.
2-7

మననము వలనను, ప్రాణనమువలనను, నారూపమే యెఱుఁగఁ బడుటవలనను, నా ఆశ్రయమునందే యుండుటవలనను మంత్రమని చెప్పఁబడుచున్నది.

20 నాస్తి నాదాత్పరో మంత్రో న దేవః స్వాత్మనః పరః
నానుసంధేః పరా పూజా న హి తృప్తేః పరం సుఖమ్
2-20

(ప్రణవ) నాదముకంటె గొప్ప మంత్రము లేదు. తన ఆత్మకంటె గొప్ప దేవుఁడు లేఁడు. ధ్యానము కంటె గొప్ప పూజలేదు. తృప్తికంటె గొప్ప సుఖములేదు.

21 యస్య దేవే పరా భక్తి ర్యథా దేవే తథా గురౌ,
తస్యైతే కథితా హ్యర్థాః ప్రకాశన్తే మహాత్మనః- ఇతి.
2-22

ఎవనికి దేవునియందు ఉత్కృష్టమగు భక్తియుండునో, దేవుని యందువలె గురువునందును అట్లే నిక్కలి భక్తియుండునో, అట్టి వానికే ఈ చెప్పఁబడిన విషయములు చక్కఁగా గోచరము లగును.

22 యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః,
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే.
3-13

23 యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా,
యత్ర చైవాత్మనా ఽఽత్మానం పశ్య న్నాత్మని
తుష్యతి. 3-14

24 సుఖ మాత్యన్తికం య త్తద్బుద్ధిగ్రాహ్య మతీన్ద్రియమ్
ఏత త్క్షరాక్షరాతీత మనక్షర మితీర్యతే. 3-15

దేనిని పొంది సాధకుడు మఱియొక లాభమును దానికంటె అధికముగ దలంపడో, దేనియందున్నవాడై పెద్ద దుఃఖము చేతను చలింపడో, ఎచట చిత్తము యోగసేవచే నిగ్రహింపబడినదై ఉపశాంతిని బొందునో, ఎచట (శుద్ధ) మనస్సుతో ఆత్మను సందర్శించుచు తనయందు సంతోషమును బొందునో, ఏది నిర్మలమైన బుద్ధితో గ్రహింపదగినదియు, ఇంద్రియాతీతమైనది యునగు ఆత్యంతికసుఖమై యున్నదో, అట్టి ఆత్మవస్తువు తురా తురా తీతమైనదని, నాశరహితమైనదని చెప్పబడుచున్నది.

25 సర్వజ్ఞం సర్వగం శాన్తం సర్వేషాం హృదయే స్థితమ్,
సుసంవేద్యం గురుమతాం సుదుర్బోధ మచేతసామ్.
3-20

ఆ ఆత్మ సర్వజ్ఞమై, సర్వవ్యాపకమై, శాంతమై, సర్వుల యొక్క హృదయమం దుండునదై, పవిత్రబుద్ధి గలవారికి సుబోధకమై, మలిన చిత్తులకు దుర్బోధకమై యున్నది.

26 భక్తిగమ్యం పరం తత్త్వ మన్తర్లీనేన చేతసా. **3-23**

పరమగు ఆత్మతత్త్వము అంతర్లీనమగు మనస్సుతో, భక్తి ద్వారా పొందదగియున్నది.

27 విషయం ధ్యాయతః పుంసో విషయే రమతే మనః,
మా మనుస్మరత శ్చిత్తం మయ్యే వాత్ర విలీయతే,
3-24

విషయములను చింతనచేయు మనుజుని మనస్సు విషయము లందే రమించుచుండును. నన్ను స్మరించుచుండు చిత్తము నాయందే లీనమగును.

28 సర్వజ్ఞత్వం పరేశత్వం సర్వసంపూర్ణశక్తితా,
అనన్తశక్తిమత్త్వం చ మదనుస్మరణా ద్భవేత్. 3-28

నన్ను స్మరించుచుండుటచేత సర్వజ్ఞత్వము, పరేశత్వము, సర్వసంపూర్ణశక్తి, అనంతశక్తి కలుగును.

29 చైతన్యస్యైకరూపత్వా ద్భేదో యుక్తో న కర్హిచిత్,
జీవత్వం చ తథా జ్ఞేయం రజ్జ్వాం సర్పగ్రహో యథా. 4-1

చైతన్యము ఏకరూపమై యుండుటవలన భేదమెన్నడును యుక్తము కాదు. త్రాటియందు సర్పము గోచరించునట్లు ఆ చైతన్యమందు జీవత్వము (భ్రాంతిచే) గోచరించుచున్నది.

30 ఉపాదానం ప్రపంచస్య బ్రహ్మణో ఽన్య న్న విద్యతే,
తస్మా త్సర్వప్రపంచో ఽయం బ్రహ్మైవాస్తి న చేతరత్. 4-3

ప్రపంచమునకు ఉపాదానకారణము బ్రహ్మముకంటె అన్యమైనది మఱియొకటి లేదు. కాబట్టి ఈ దృశ్యప్రపంచ మంతయును బ్రహ్మమేకాని మఱియొకటి కాదు.

31 వ్యాప్యవ్యాపకతా మిథ్యా సర్వమాత్మేతి శాసనాత్,
ఇతి జ్ఞాతే పరే తత్త్వే భేదస్యావసరః కుతః. 4-4

'సమస్తము ఆత్మయే' అను శాసనమువలన వ్యాప్యవ్యాపకత్వములు మిథ్యయై యున్నవి. ఈ ప్రకారముగ పరతత్త్వము నెఱిగిన యెడల ఇఁక భేదమునకు అవసర మెచట?

32 సువర్ణాజ్జాయమానస్య సువర్ణత్వం చ శాశ్వతమ్,
బ్రహ్మణో జాయమానస్య బ్రహ్మత్వం చ తథా భవేత్ 4-7

బంగారమునుండి పుట్టినది బంగారమే యగునట్లు, బ్రహ్మము నుండి పుట్టినది (జగత్తు) బ్రహ్మమే యగును.

33 స్వల్ప మప్యన్తరం కృత్వా జీవాత్మపరమాత్మనోః,
యస్తిష్ఠతి స మూఢాత్మా భయం తస్యాపి భాషితమ్.
4-8

జీవాత్మ పరమాత్మలయందు స్వల్పమైనను భేదము గలిగి యుండువాఁడు మూఢుఁడే యగును. అట్టివానికి భయముకలుగునని చెప్పఁబడినది.

34 అనుభూతో ఒప్యయం లోకో
వ్యవహారక్షమో ఒపి సన్,
అసద్రూపో యథా స్వప్న
ఉత్తరక్షణబాధితః.
4-10

ఈ జగత్తు అనుభవింపఁబడుచున్నను, వ్యవహారయోగ్యముగనున్నను మఱుక్షణమున అదృశ్యమైపోవు స్వప్నమువలె అసద్రూపమే అయియున్నది.

35 స్వప్నే జాగరితం నాస్తి జాగరే స్వప్నతా నహి,
ద్వయమేవ లయే నాస్తి లయో ఒపి హ్యనయో ర్నచ
4-11

స్వప్నమందు జాగ్రత్తులేదు. జాగ్రత్తునందు స్వప్నములేదు. ఆ రెండును సుషుప్తియందు లేవు. సుషుప్తియు ఆ రెండింటియందు లేదు.

36 త్రయమేవ భవే న్మిథ్యా గుణత్రయ వినిర్మితమ్,
అస్య ద్రష్టా గుణాతీతో నిత్యో హ్యేష చిదాత్మకః.
4-12

ఈ జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులు మూడును గుణత్రయ కల్పితము లగుటవలన మిథ్యయే యగును. ఈ మూడిటికిని సాక్షియైన ద్రష్ట గుణాతీతమై, నిత్యమైన చిదాత్మయే యని యెఱుఁగవలెను.

37 యద్వన్మృది ఘటభ్రాన్తిః శుక్తౌ హి రజతస్థితిః,
తద్వద్బ్రహ్మణి జీవత్వం వీక్షమాణే వినశ్యతి. 4-13

మృత్తికయందు ఘటమునుగూర్చిన భ్రమవలెను, ముత్తెపుచిప్పయందు వెండినిగూర్చిన భ్రమవలెను, బ్రహ్మమునందు జీవత్వము కల్పింపఁబడినది. విచారించినయెడల ఆ జీవత్వము నశించును.

38 యథా వన్ధ్యాసుతో నాస్తి యథా నాస్తి మరౌ జలమ్,
యథా నాస్తి మరౌ వృక్ష స్తథా నాస్తి జగత్స్థితిః.
4-18

వంధ్యాపుత్రుఁడు ఎట్లు లేఁడో, మరుభూమియందు జలమెట్లు లేదో, మరుభూమియందు వృక్షమెట్లు లేదో అట్లే బ్రహ్మమునందు జగత్తు లేదు.

39 గురు ర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణు ర్గురు ర్దేవ స్సదాఽచ్యుతః,
న గురోరధికః కశ్చి త్త్రిషు లోకేషు విద్యతే. 5-56

గురువే బ్రహ్మదేవుఁడు. గురువే విష్ణువు. గురువే సదా అచ్యుతుఁడైన దేవుఁడు. ముల్లోకములందును గురువుకంటె అధికుఁడు ఎవఁడును లేఁడు.

40 దివ్యజ్ఞానోపదేష్టారం దేశికం పరమేశ్వరమ్,
పూజయే త్పరయా భక్త్యా తస్య జ్ఞానఫలం భవేత్.
5-57

దివ్యజ్ఞానము నుపదేశించువాఁడును, పరమేశ్వరస్వరూపుఁడును అగు గురువును మిక్కుటమగు భక్తితో పూజించవలయును. అట్టివానికి జ్ఞానఫలము కలుగును.

41 యథా గురు స్తథైవేశో యథైవేశ స్తథా గురుః.
పూజనీయో మహాభక్త్యా న భేదో విద్యతే ఽనయోః.
5-58

గురు వెట్టివాఁడో ఈశ్వరుఁ డట్టివాఁడే. ఈశ్వరుఁ డెట్టివాఁడో గురువును అట్టివాఁడే. కావున గురువును మహాభక్తితో పూజించవలయును. వారిరువురకును భేదము లేదు.

42 గమాగమస్థం గమనాదిశూన్యం
చిద్రూపదీపం తిమిరాన్ధనాశమ్,
పశ్యామి తం సర్వజనాన్తరస్థం
నమామి హంసం పరమాత్మరూపమ్. 6-20

గమనాగమనములం దుండునదియు, గమనాదులు లేనిదియు, చిద్రూపదీపమును, అజ్ఞానాంధకారమును నశింపఁజేయునదియు, సర్వజనుల అంతరంగమున నుండునదియు నగు పరమాత్మను చూచుచున్నాను (అనుభవముతో తెలిసికొనుచున్నాను). హంసస్వరూపుఁడగు అట్టి పరమాత్మకు నమస్కారము.

43 ... తన్మనో విలయం యాతి
తద్విష్ణోః పరమం పదమ్. 2-21

మనస్సు ఎచట లయించునో అదియే విష్ణువుయొక్క (వ్యాపక పరమాత్మయొక్క) మహత్తరపదము అయియున్నది.

44 చిత్తే చలతి సంసారో నిశ్చలం మోక్ష ఉచ్యతే,
తస్మా చ్చిత్తం స్థిరీకుర్యా త్ప్రజ్ఞయా పరయా విధే
6-58

ఓ బ్రహ్మదేవుఁడా! చిత్తము చలించుటయే సంసారము. చిత్తము నిశ్చలముగా నుండుటయే మోక్షము అని చెప్పఁబడినది. కావున మహాప్రజ్ఞతో చిత్తమును స్థిరమొనర్చవలెను.

45 చిత్తం కారణ మర్థానాం తస్మిన్ సతి జగత్త్రియమ్,
తస్మిన్ క్షీణే జగత్క్షీణం తచ్చికిత్స్యం ప్రయత్నతః.
6-59

పదార్థములకు కారణము చిత్తమే. ఆ చిత్తము ఉండినచో మూల్లోకములును ఉండును. చిత్తము నశించినచో జగత్తు నశించును (స్ఫురించదు). కాఁబట్టి ప్రయత్నముతో ఆ చిత్తమునకు చికిత్స గావించవలయును.

46 మనసా మన ఆలోక్య వృత్తిశూన్యం యదా భవేత్,
తతః పరతరం బ్రహ్మ దృశ్యతే చ సుదుర్లభమ్.
6-62

మనస్సుచేత మనస్సును గాంచి (నిగ్రహించి) దానిని వృత్తిశూన్యము గావించినపుడు, మహాదుర్లభమైన పరతరమగు బ్రహ్మము గోచరించును.

47 యథాగ్ని ర్దారుమధ్యస్థో నోత్తిష్ఠే న్మథనం వినా,
వినా చాభ్యాసయోగేన జ్ఞానదీప స్తథా నహి. 6-76

కొయ్యయందున్న అగ్ని మథనములేనిచో బయల్వెడలనట్లు, అభ్యాసయోగము లేనిదే జ్ఞానదీపము వెలుఁగనేరదు.

48 ఘటమధ్యే యథా దీపో బాహ్యే నైవ ప్రకాశతే,
భిన్నే తస్మిన్ ఘటే చైవ దీపజ్వాలా చ భాసతే.
6-77

49 స్వశరీరం ఘటమిత్యుక్తం
యథా జీవో హి తత్పదమ్,
గురువాక్య సమాభిన్నే
బ్రహ్మజ్ఞానం ప్రకాశతే. 6-78

ఘటమునందలి దీపము బాహ్యమున ప్రకాశించదు. ఘటము పగిలినపుడు దీపపువెలుగు బయటకు ప్రసరించును. అట్లే తన శరీరమే ఘటమని చెప్పబడును. ఆత్మయే దీపము. గురువాక్యముచే దేహభావన తొలగినపుడు బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రకాశించును.

50 కర్ణధారం గురుం ప్రాప్య
తద్వాక్యం ప్లవవ ద్దృఢమ్,
అభ్యాసవాసనాశక్త్యా
తరన్తి భవసాగరమ్-ఇత్యుపనిషత్. 6-79

గురువను నావికుని పొంది, అతని వాక్యమను గట్టి తెప్పను బట్టి అభ్యాసవాసనాశక్తిచే సంసారసముద్రమును జనులు తరించి వేయుచున్నారు.

64. తురీయాతీతోపనిషత్తు

1 స్వవపుః కుణపాకార మివ పశ్యన్
లాభాలాభౌ సమౌ కృత్వా,

యత్ప్రాప్తం తేనైవ నిర్లోలుప స్సర్వ విద్యా పాండిత్య
ప్రపంచం భస్మీకృత్వా, స్వరూపం గోపయిత్వా
మత్తో వ్యతిరిక్తః కశ్చి న్నాస్తీతి
దుఃఖేన నోద్విగ్న స్సుఖేన నానుమోదకో రాగే నిస్పృహ
స్సర్వత్ర శుభాశుభయో రనభిస్నేహ స్సర్వేంద్రియో
పరమశ్చ ఏకాకీ సంచర న్న సంభాషణపరః స్వరూప
ధ్యానేన నిరాలంబ మవలంబ్య.

ఎవఁడు తన శరీరమును శవమువలె చూచుచుండునో, లాభాలాభములను సమముగా నెంచుచుండునో, ప్రాప్తించిన దానితో తృప్తిచెంది, అలుబ్ధుఁడై, సమస్తవిద్యాపాండిత్యమును భస్మము చేసి తన స్వరూపమును గోప్యముగా నుంచుకొనుచుండునో, నాకంటె వేఱుగ ఎదియు లేదని నిశ్చయించుకొనునో, దుఃఖముచే భీతి నొందక, సుఖముచే మోదమునొందక, రాగమునందు నిస్పృహుఁడై, శుభాశుభములందు అనాసక్తుఁడై, సర్వేంద్రియ జయశీలుఁడై యుండునో, ఏకాకిగ సంచరించుచు ఎవరితోను సంభాషింపక స్వరూపధ్యానముచే నిరాలంబమైన ఆత్మను అవలంబించి యుండునో—

2 యస్సో ఽవధూత స్స కృతకృత్యో భవతి.

అట్టివాఁడు అవధూత; అతఁడు కృతకృత్యుఁ డగును.

65. సన్న్యాసోపనిషత్తు

1 ఔషధవ దశన మాచరేత్, ఔషధవ దశనం ప్రాశ్నీయాత్, యథాలాభ మశ్నీయాత్, ప్రాణసంధారణార్థం యథా మేదోవృద్ధి ర్న జాయతే. 1

ఔషధమువలె భోజనము చేయవలెను. దొరకినదానితో సంతృప్తినొంది భుజించవలెను. క్రొవ్వు పెరుగకుండునట్లు చూచుచు ప్రాణసంధారణార్థము మాత్రము భుజించవలెను.

2 ... యథాహని తథా రాత్రౌ నాస్య నక్తం న దివా 1

రాత్రి, పగలు సమానముగా నెంచుచు జీవయాత్ర నలుప వలెను.

3 ఓమ్, చత్వారింశత్సంస్కార సంపన్నః సర్వతో విరక్తశ్చిత్తశుద్ధి మేత్యాశాసూయేర్ష్యాహంకారందగ్ధ్వా సాధనచతుష్టయ సంపన్న ఏవ సన్న్యస్తు మర్హతి. 2-1

నలుబది (ఉత్తమ) సంస్కారములు కలవాడై, సర్వత్ర విరక్తుడై, చిత్తశుద్ధిని బడసి అసూయను, ఈర్ష్యను, అహంకారమును దహించి, సాధనచతుష్టయసంపన్నుడైన వాడే సన్న్యసించుటకు అర్హుడగును.

4 త్యజ ధర్మ మధర్మం చ ఉభే సత్యానృతే త్యజ, ఉభే సత్యానృతే త్యక్త్వా యేన త్యజసి తత్త్యజ. 2.12

ధర్మాధర్మములను, సత్యాసత్యములను (సమస్త దృశ్యమును) త్యజించి, దేనితో వానిని విడతువో దానిని (అట్టి మనస్సును) కూడ విడువుము.

5 అజగరవృత్త్యాహారపరః స్వరూపానుసంధానపరః 2-13

అజగరవృత్తితో (దొరకినదానితో) ఆహారమును గ్రహించుచు స్వస్వరూపధ్యానపరుడై యుండవలెను.

6 జగత్త్వ దిదం నాహం సవృక్షతృణ పర్వతమ్,
యద్బాహ్యం జడ మత్యన్తం తత్స్యాం కథ మహం విభుః. 2-13

వృక్షతృణపర్వతములతోఁ గూడిన ఈ జగత్తు నేను కాను. జడము, బాహ్యము నగునది నే నెట్లగుదును? 'నేను జగద్వ్యాపకుఁడను' అను నిశ్చయము గలిగియుండవలెను.

7 కాలేనాల్పేన విలయీ దేహో నాహ మచేతనః,
జడయా కర్ణశష్కుల్యా కల్ప్యమానః క్షణస్థయా. 2-14

అల్పకాలముననే నశించిపోవునదియు, జడమైనదియు నగు ఈ దేహము నేను కాను. అది జడపదార్థములచే కల్పింపఁబడి క్షణకాలము మాత్రమే ఉండునది అయియున్నది.

8 చైత్యవర్జిత చిన్మాత్ర మహ మేషో ఉపధానతః, 2-20
స బాహ్యాభ్యన్తర వ్యాపీ నిష్కలో ఒహం నిరంజనః,
నిర్వికల్ప చిదాభాస ఏక ఆత్మాస్మి సర్వగః. 2-21

దృశ్యరహితమైనదియు, ప్రకాశకమైనదియునగు చిన్మాత్రమునే నేను. బాహ్యాభ్యంతరవ్యాపకమైనదియు, నిష్కలమైనదియు, నిరంజనమైనదియు, నిర్వికల్పమైనదియు, సర్వవ్యాపకమైనదియు, ఏకమైనదియు, ప్రకాశరూపమైనదియు నగు ఆత్మయే నేను.

9 మయైవ చేతనే నేమే సర్వే ఘటపటాదయః,
సూర్యాన్తా అవభాస్యన్తే దీపే నేవాత్మతేజసా. 2-22

చైతన్యస్వరూపుఁడనైన నా చేతనే, ఆత్మ తేజస్సుచేతనే సూర్యునివఱకుఁగల ఈ ఘటపటాది సమస్తవస్తువులు, దీపప్రకాశముచే వలె ప్రకాశింపఁజేయఁబడుచున్నవి.

10 అనంతానందసంభోగా పరోపశమశాలినీ
శుద్ధేయం చిన్మయీ దృష్టి ర్జయ త్యఖిలదృష్టిషు. 2-24

అనంతానందము ననుభవించునదియు, పరమశాంతిశాలినియు నగు ఈ శుద్ధచిన్మయదృష్టి అన్ని దృష్టులను జయించుచున్నది.

11 సర్వభావాన్తరస్థాయ చైత్యముక్త చిదాత్మనే,
ప్రత్యక్ చైతన్యరూపాయ మహ్య మేవ నమో నమః
2-25

సమస్త పదార్థములందున్నదియు, దృశ్యరహితమైన చిదాత్మయు, ప్రత్యక్ చైతన్యరూపమునగు నాకు నమస్కారము.

12 ఇచ్ఛాద్వేష సముత్థేన ద్వంద్వ మోహేన జన్తవః,
ధరావివర మగ్నానాం కీటానాం సమతాం గతాః. 2-30

ఇచ్ఛాద్వేషములచే గలిగిన ద్వంద్వమోహముచే జీవులు భూబిలములందలి పురుగులతో సమాన మగుచున్నారు.

13 తుభ్యం మహ్య మనన్తాయ మహ్యంతుభ్యం చిదాత్మనే,
నమస్తుభ్యం పరేశాయ నమో మహ్యం శివాయ చ.
2-32

అనంతస్వరూపులైన నీకు, నాకు నమస్కారము. చిదాత్మరూపులైన నీకు, నాకు నమస్కారము. పరేశుడవైన నీకు నమస్కారము. శివుడనైన నాకు నమస్కారము.

14 సులభ శ్చాయ మత్యన్తం సుజ్ఞేయ శ్చాప్తబన్ధువత్,
శరీర పద్మకుహరే సర్వేషా మేవ షట్పదః, 2-34

ఈ ఆత్మ మహాసులభ మైనది. ఆప్తబంధువువలె లెస్సగ ఎఱుఁగఁదగినది. అయ్యది సర్వులయొక్క శరీరమను పద్మమందు తుమ్మెదవలె వెలయుచున్నది.

15 మనసా మనసి చ్ఛిన్నే నిరహంకారతాం గతే,
భావేన గలితే భావే స్వస్థ స్తిష్ఠామి కేవలః. 2-36

మనస్సుచే మనస్సు ఛిన్నము కాఁగా, నిరహంకారత్వము కలుగగా భావముచే భావము తొలఁగిపోఁగా నేను కేవలము స్వస్థుఁ డనై యున్నాను.

16 యస్య నాహంకృతో భావో బుద్ధి ర్యస్య న లిప్యతే,
యస్సమ స్సర్వభూతేషు జీవితం తస్య శోభతే. 2-39

ఎవనికి అహంకారము లేదో, ఎవని బుద్ధి దేనితోను అంటక యుండునో, ఎవఁడు సమస్త జీవులయెడల సమభావము కలిగియుండునో, అట్టివాని జీవితమే శోభించును.

17 యో ఽన్తఃశీతలయా బుద్ధ్యా రాగద్వేషవిముక్తయా,
సాక్షివ త్పశ్య తీదం హి జీవితం తస్య శోభతే. 2-40

ఎవఁడు అంతరంగమున శీతలమైనట్టియు (శాంతమైనట్టియు), రాగద్వేషరహితమైనట్టియు బుద్ధిచే ఈ ప్రపంచమును సాక్షివలెఁ గాంచునో అట్టివాని జీవితమే శోభించును.

18 గ్రాహ్యగ్రాహకసంబంధే క్షీణే శాన్తి రుదేత్యలమ్,
స్థితి మభ్యాగతా శాన్తి ర్మోక్షనామ్నాభిధీయతే. 2-42

గ్రాహ్య, గ్రాహక సంబంధము నశించినచో మోక్షమను పేరుగల శాశ్వతమైన శాంతి లెస్సగ ఉదయించుచున్నది.

19 భ్రష్టబీజోపమా భూయో జన్మాంకురవివర్జితా,
హృది జీవద్విముక్తానాం శుద్ధా భవతి వాసనా. 2-44

వేయించిన విత్తనమువంటిదియు, తిరిగి జన్మాంకురము లేని దియు, శుద్ధమైనదియు నగు వాసన జీవన్ముక్తుల హృదయమందు కలుగును.

20 పావనీ పరమోదారా శుద్ధసత్త్వానుపాతినీ,
ఆత్మధ్యానమయీ నిత్యా సుషుప్తిస్థేవ తిష్ఠతి. 2-44

పావనమైనదియు, మహోదారమైనదియు, శుద్ధసత్త్వరూప మైనదియు, ఆత్మధ్యానమయమైనదియు, నిత్యమైనదియు నగు శుద్ధ వాసన జీవన్ముక్తులందు సుషుప్తియందున్న వానికివలె నుండును.

21 చేతనం చిత్తరిక్తం హి ప్రత్యక్చేతన ముచ్యతే,
నిర్మనస్క స్వభావత్వా న్న తత్ర కలనా మలమ్.
2-45

చిత్తములేని చైతన్యమే ప్రత్యక్ చైతన్యమని చెప్ప బడును. అమనస్క స్వభావముగుటచే అందు సంకల్పమాలిన్యము ఉండనేరదు.

22 సా సత్యతా సా శివతా సావస్థా పారమార్థికీ,
సర్వజ్ఞతా సా సంతృప్తిః నను యత్ర మనః క్షతమ్.
2-46

మనస్సు ఎచట నశించునో, అదియే సత్యత్వము, అదియే శివత్వము. అదియే పరమార్థావస్థ, అదియే సర్వజ్ఞత్వము, పరమ సంతృప్తి.

23 ప్రలపన్ విసృజన్ గృహ్ణన్ ఉన్మిష న్నిమిష న్నపి,
నిరస్త మననానంద స్సంవిన్మాత్రపరో ఽస్మ్యహమ్.
2.47

మాట్లాడుచున్నను, వినుచున్నను, గ్రహించుచున్నను, కన్నులు తెఱచుచున్నను, మూయుచున్నను నేను అమనస్కానందమయమైన చిన్మాత్రపరుఁడనే అయియున్నాను.

24 ఆత్మతా పరతే త్యక్త్వా నిర్విభాగో జగత్స్థితౌ,
వజ్రస్తంభవ దాత్మాన మవలంబ్య స్థిరో ఽస్మ్యహమ్,
2.50

'నాది, ఇతరులది' అను భావమును వదలి జగత్ స్థితియందు భేదభావము లేనివాఁడనై వజ్రస్తంభమువలె ఆత్మను అవలంబించి స్థిరుఁడనై యున్నాను.

25 కదోపశాన్త మననో ధరణీధర కోటరే,
సమేష్యామి శిలాసామ్యం నిర్వికల్ప సమాధినా. 2.52

నేను శాంతచిత్తుఁడనై ఎపుడు పర్వతగుహాలో నిర్వికల్ప సమాధియందు శిలాసామ్యమును (శిలవంటి నిశ్చలస్థితిని) పొందుదునో—

26 నిరంశ ధ్యాన విశ్రాన్తి మూకస్య మమ మస్తకే,
కదా తార్ణం కరిష్యన్తి కులాయం వనపత్రిణః. 2.53

నిర్వికల్ప సమాధినిష్ఠలో శాంతుఁడనై మూఁగవానివలె నున్న నాయొక్క శిరస్సుపై పక్షులు ఎప్పుడు గూళ్ళుకట్టుకొని యుండునో—

27 సంకల్పపాదపం తృష్ణాలతం ఛిత్త్వా మనోవనమ్,
విశాలాం భువమాసాద్య విహరామి యథాసుఖమ్. 2-54

తృష్ణయను తీగలతోఁగూడిన సంకల్పము లను వృక్షములు గల మనస్సను అరణ్యమును ఛేదించివేసి విశాలమైన భూమిని (ఆత్మను) చేరి నేను సుఖముగ విహరింతును.

28 స్వాత్మన్యేవ కైవల్యమ్ స్వరూపానుసన్ధానేన భ్రమర కీట న్యాయవత్, స్వరూపానుసంధాన వ్యతిరిక్తాఽన్య శాస్త్రాభ్యాస ఉష్ట్రకుంకుమభారవ ద్వ్యర్థః 2-59

స్వాత్మయందే మోక్షము లభించును. స్వస్వరూపానుసంధానముచే భ్రమరకీటన్యాయమున మోక్షము సిద్ధించును. ఆత్మ స్వరూపానుసంధానము లేక, ఇతరమైన శాస్త్రాభ్యాసము చేయుట, ఒంటెమోయు కుంకుమబరువువలె నిరర్థకమే యగును.

29 ఏరండతైల ఫేనవ త్సర్వం పరిత్యజేత్. 2-59

ఆముదముపై నంగల నురుగునువలె అసద్వస్తువులను (దృశ్యమును) త్యజించవలయును.

30 స్వవ్యతిరిక్తం సర్వం త్యక్త్వా మధుకరవృత్త్యాహార మాహరన్ కృశో భూత్వా మేదోవృద్ధి మకుర్వన్ విహరేత్ 2-59

యతి తన (ఆత్మ) కంటె అన్యమైన వస్తువులనెల్ల విడనాడి మాధుకరవృత్తితో ఆహారమును గైకొనుచు, శరీరమును పెంచక, క్రొవ్వును వృద్ధిచేయక విహరించవలెను.

31 ఆహారస్య చ భాగౌ ద్వౌ తృతీయ ముదకస్య చ,
వాయోః సంచలనార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్. 2-59

159 చిత్తసత్తా పరం దుఃఖం చిత్తత్యాగః పరం సుఖమ్,
అత శ్చిత్తం చిదాకాశే నయ క్షయ ముపేదనాత్.
5-117

చిత్తము ఉండుటయే పరమదుఃఖము. చిత్తత్యాగమే పరమ సుఖము. కాబట్టి చిత్తమును చిదాకాశమందు విలీనము చేసి దృశ్యచింతన లేకయుండుము.

160 దృష్ట్వా రమ్య మరమ్యం వా
స్థేయం పాషాణవత్సదా,
ఏతావతాత్మయత్నేన
జితా భవతి సంసృతిః. 5-118

విజ్ఞుడు రమణీయములైనవానినికాని, రమణీయములు కాని వానినికాని చూచి సదా శిలాసదృశుడై యుండవలెను. ఇంతమాత్రపు స్వకీయ ప్రయత్నముచే సంసారము జయింపబడినది యగుచున్నది.

70. సూర్యోపనిషత్తు

1 నమస్తే ఆదిత్య త్వమేవ ప్రత్యక్షం కర్మ కర్తాసి త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం విష్ణురసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం రుద్రోఽసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం ఋుగసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం యజురసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం సామాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్ష మథర్వాసి, త్వమేవ సర్వం ఛందోఽసి,

ఓ సూర్యభగవానుడా! నీకు నమస్కారము. నీవే ప్రత్యక్షముగ కర్మ కర్తవు. నీవే ప్రత్యక్షముగ బ్రహ్మము అయియున్నావు.

నీవే ప్రత్యక్షముగ విష్ణుడవు; నీవే ప్రత్యక్షముగ రుద్రుడవు. నీవే ప్రత్యక్షముగ ఋగ్యజుస్సామాథర్వణ వేదములు. నీవే సమస్త ఛందస్సులు అయియున్నావు.

71. ఏకాక్షరోపనిషత్తు

1 స సర్వవేత్తా భువనస్య గోప్తా నాభిః ప్రజానాం నిహితా జనానామ్. 9

పరమాత్మ జగత్తును కాపాడువాడు. ప్రజలకు నాభివంటివాడు (ముఖ్యుడు, ఆధారభూతుడు) జనుల హృదయగుహాంతరాళమున వసించువాడు.

2 త్వం భూర్భువః స్వస్త్వం హి స్వయంభూ రథ విశ్వతోముఖః, య ఏవం నిత్యం వేదయతే గుహాశయం ప్రభుం పురాణం సర్వభూతం హిరణ్మయమ్, హిరణ్మయం బుద్ధిమతాం పరాం గతిం స బుద్ధిమాన్ బుద్ధిమతీత్య తిష్ఠతీతి. 13

ఓ పరమాత్మా! నీవు భూర్భువస్స్వర్లోక స్వరూపుడవు, స్వయంభువు. ప్రపంచమంతయు వ్యాపించియున్న వాడవు. ఎవడు ఈ ప్రకారము పరమాత్మను సమస్తజీవుల హృదయగుహ యందున్న వానినిగను, జగత్తునకు ప్రభువుగను, పురాణపురుషునిగను ప్రకాశిస్వరూపునిగను, బుద్ధిమంతులకు పరమగతిగను నిత్యము ఎఱుగునో, అతడు బుద్ధిమంతుడై, బుద్ధినిదాటి ఆత్మయందు స్థితుడై యుండును.

72. అక్ష్యుపనిషత్తు

1 సర్వ మేక మజం శాంత
మనంతం ధ్రువ మవ్యయమ్,
పశ్య న్భూతార్థ చిద్రూపం
శాన్త ఆస్తే యదా సుఖమ్. 2

ఈ సమస్తమును ఏకమై, జన్మరహితమై, శాంతమై, అనంతమై, నిశ్చలమై, అవ్యయమై సత్యార్థమైనట్టి చిద్రూపముగనే కాంచుచు శాంతుడైనవాడు సుఖముగ నుండును.

2 ఆవేదనం విదు ర్యోగం చిత్తక్షయ మకృత్రిమమ్,
యోగస్థః కురు కర్మాణి నీరసో వాథ మా కురు. 3

దృశ్యపదార్థములను గూర్చిన భావనాశమే యోగ మని చెప్పబడినది. అదియే అకృత్రిమమైన చిత్తక్షయము. యోగ మందున్నవాడవై కర్మలను చేయుము, లేక అభిరుచిలేనిచో చేయకయే యుండుము.

3 పాపా ద్బిభేతి సతతం న చ భోగ మపేక్షతే, 6

విజ్ఞుడగువాడు సదా పాపభీతి కలిగియుండును. మఱియు అతడు భోగములను వాంఛింపక యుండును.

4 మనసా కర్మణా వాచా సజ్జనా నుపసేవతే,
యతః కుతశ్చి దానీయ నిత్యం శాస్త్రాణ్యవేక్షతే. 8

వివేకవంతుడు మనస్సుచేతను, వాక్కుచేతను, కర్మలచేతను సజ్జనులను లెస్సగ సేవించుచుండును. ఎచటినుండియైనా శాస్త్రములను తెచ్చికొనివచ్చి, వానిని సదా పరిశీలించుచుండును.

5 మదాభిమాన మాత్సర్యలోభ మోహాతి శాయితామ్,
బహి రప్యాస్థితా మీష త్త్యజత్యహి రివ త్వచమ్. 13

బుద్ధిమంతుఁడు మదమును, అభిమానమును, మాత్సర్యమును, లోభమును, మోహాతిశయమును - పాము కుబుసమును విడుచునట్లు విడిచివేయును.

6 వనావని విహారేణ చిత్తోపశమశోభినా,
అసఙ్గ సుఖ సౌఖ్యేన కాలం నయతి నీతిమాన్. 17

నీతిమంతుఁడు తపోవనములందు విహరించుచు, చిత్తశాంతితో శోభించుచు, అసంగసుఖసౌఖ్యముతో కాలమును గడుపును.

7 అభ్యాసా త్సాధుశాస్త్రాణాం
కరణాత్పుణ్యకర్మణామ్,
జన్తోర్యథా దేవేయం
వస్తుదృష్టిః ప్రసీదతి. 18

సాధుమహాత్ముల సాంగత్యమును, శాస్త్రములను అభ్యసించుటచేతను, పుణ్యకార్యములను ఆచరించుటచేతను, మనుజునకు వస్తుదృష్టి (జ్ఞానదృష్టి) కలుగును.

8 ద్విప్రకార మసంసర్గం తస్య భేద మిమం శృణు,
ద్వివిధో ఒయ మసంసర్గః సామాన్యః శ్రేష్ఠ ఏవ చ. 20

అసంసర్గము (అసంగము) రెండు తెఱంగులుగా నుండును. ఒకటి సామాన్యమైనది, రెండవది శ్రేష్ఠమైనది.

9 నాహం కర్తా న భోక్తా చ న బాధ్యో న చ బాధకః,
ఇత్యసంజన మర్థేషు సామాన్యాసంగనామకమ్. 21

నేను కర్తనుకాను, భోక్తనుకాను, బాధ్యుఁడను కాను, బాధకుఁడనుకాను—అని తలంచి దృశ్యవస్తువులతో సంగము లేక యుండుట సామాన్య అసంగ మగును.

10 ప్రాక్కర్మ నిర్మితం సర్వమీశ్వరాధీన మేవ వా,
సుఖం వా యది వా దుఃఖం నైవాత్ర మమ కర్తృతా
22

సుఖముకాని, దుఃఖముకాని సమస్తము పూర్వకర్మానుసారము నిర్మితమైనదని, ఈశ్వరాధీనమైనది-ఇట నా కర్తృత్వ మేమియును లేదు.

11 భోగాభోగా మహారోగాః సంపదః పరమాపదః,
వియోగాయైవ సంయోగా ఆధయో వ్యాధయో
ధియామ్ 23

భోగములు మహారోగములు; సంపదలు గొప్ప ఆపదలు. సంయోగములు వియోగకరములు. ఆధులు బుద్ధివ్యాధులు.

12 కృత్వా దూరతరే నూన మితి శబ్దార్థభావనమ్,
యన్మౌన మాసనం శాన్తం తచ్ఛ్రేష్ఠాసఙ్గ ఉచ్యతే.
26

దృశ్యభావములను దూరీకరించి, (ఆత్మయందు నిష్ఠ గలిగి) మౌనముగ నుంట శ్రేష్ఠమగు అసంగమని చెప్పఁబడినది.

13 అద్వైతే స్థైర్యమాయాతే ద్వైతే చ ప్రశమం గతే,
పశ్యన్తి స్వప్నవల్లోకం చతుర్థీం భూమికాం గతాః3।

ద్వైతము శమించి అద్వైతము స్థిరత్వము నొంది, ఈ ప్రపంచమును జనులు స్వప్నమునువలెఁ గాంచుదురు. నాల్గవజ్ఞానభూమికను పొందినవారు ఇట్టి స్థితియం దుందురు.

14 లోకానువర్తనం త్యక్త్వా త్యక్త్వా దేహానువర్తనమ్,
శాస్త్రానువర్తనం త్యక్త్వా స్వాధ్యాసాపనయం కురు **42**

లోకానువర్తనమును, దేహానువర్తనమును, శాస్త్రానువర్తనమును వీడి అధ్యాసమును తొలఁగించుకొనుము.

15 ఓంకారమాత్ర మఖిలం విశ్వప్రాజ్ఞాదిలక్షణమ్,
వాచ్యవాచకతా భేదాభేదే నానుపలబ్ధితః. **43**

విశ్వ, తైజస, ప్రాజ్ఞాది లక్షణమైన ఈ సమస్తప్రపంచము ఓంకారమాత్రమే అయియున్నది. వాచ్యవాచకత్వములు, భేదాభేదములు, ఇచట వాస్తవముగ లేవు. విచారశీలునకు సర్వత్ర ఏకమైన ప్రణవస్వరూప బ్రహ్మవస్తువె గోచరించును.

16 అకారమాత్రం విశ్వ స్స్యా దుకార స్తైజసః స్మృతః,
ప్రాజ్ఞో మకార ఇత్యేవం పరిపశ్యే త్క్రమేణ తు. **44**

ఓంకారమందలి 'అ' కారమాత్ర విశ్వుఁడనియు, 'ఉ' కారమాత్ర తైజసుఁడనియు, 'మ' కారమాత్ర ప్రాజ్ఞుఁడనియు క్రమముగ తెలియంగ వలయును.

17 సమాధికాలా త్ప్రాగేవ విచిన్త్యాతి ప్రయత్నతః,
స్థూలసూక్ష్మక్రమా త్సర్వం చిదాత్మని విలాపయేత్ **45**

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు సమాధిదశకు పూర్వమే ప్రతిదినమునందైనను స్థూలసూక్ష్మక్రమమున సమస్తజగత్తును చిదాత్మయందు లయింపఁజేయవలెను.

18 చిదాత్మానం నిత్య శుద్ధబుద్ధముక్త సదద్వయః,
పరమానంద సందేహో వాసుదేవో ఽహ మో మితి. 46

'సత్యమై, శుద్ధమై, బుద్ధమై, ముక్తమై, అద్వయమై, పరమానందరూపమై, ఓంకారస్వరూపమైన చిదాత్మను, వాసుదేవుఁడనే నేను'—అని భావించవలెను.

19 ఆదిమధ్యావసానేషు దుఃఖం సర్వ మిదం యతః,
తస్మాత్సర్వం పరిత్యజ్య తత్త్వనిష్ఠో భవానఘ. 47

పాపరహితా! దృశ్యజగత్తంతయు ఆదిమధ్యాంతములందును దుఃఖరూపము అయియున్నది, కాన సంతయు లెస్సగ విడిచి (ఆత్మ) తత్త్వనిష్ఠుఁడవై యుండుము.

20 ప్రజ్ఞానఘన మానందం బ్రహ్మాస్మీతి విభావయేత్,
—ఇత్యుపనిషత్, 49

'ప్రజ్ఞానఘనమే, ఆనందమే, అయిన బ్రహ్మమునే నేను అని వివేకవంతుఁడు సదా భావించుచుండవలయును.

73. అధ్యాత్మోపనిషత్తు

1 ఓమ్. అన్తశ్శరీరే నిహితో గుహాయా మజ ఏకో
నిత్యమస్య పృథివీ శరీరం యః పృథివీ మన్తరే
సంచర న్యం పృథివీ న వేద. 1

శరీరమునందు బుద్ధిగుహలో జన్మరహితుఁడును, ఏకరూపుఁడును, నిత్యుఁడును, దేవదేవుఁడునగు నారాయణుఁడు నివసించుచున్నాఁడు. ఈ పృథివి ఆతని శరీరము. ఈ పృథివి లోపల అతఁడు సంచరించుచున్నాఁడు. కాని పృథివి అతని నెఱుఁగలేదు.

2 స ఏష సర్వభూతాన్తరాత్మా, అపహతపాప్మా దివ్యో దేవ ఏకో నారాయణః 1

ఏకరూపుఁడును, దేవదేవుఁడును అగు ఆ నారాయణుఁడు, సర్వజీవులకును అంతరాత్మయై యున్నవాఁడును, పాపరహితుఁడును అయియున్నాఁడు.

3 అహం మమేతి యో భావో దేహాక్షాదావనాత్మని,
అధ్యాసోఽయం నిరస్తవ్యో విదుషా బ్రహ్మనిష్ఠయా. 1

అనాత్మభాసములగు దేహేంద్రియాదులందు 'నేను, నాది' అనుభావము అధ్యాసమే యగును. కావున విజ్ఞుఁడగువాఁడు బ్రహ్మనిష్ఠద్వారా ఆ అధ్యాసమును తొలఁగింప వలెను.

4 జ్ఞాత్వా స్వం ప్రత్యగాత్మానం బుద్ధి తద్వృత్తిసాక్షిణమ్,
సోఽహ మిత్యేవ తద్వృత్త్యా స్వాన్యత్రాత్మమతిం త్యజేత్. 2

బుద్ధికిని, దానివృత్తులకును సాక్షియైనట్టి తనయొక్క ప్రత్యగాత్మను తెలిసికొని విజ్ఞుఁడు 'ఆ యాత్మయే నేను' అనుభావము కలిగి, ఆత్మకంటె అన్యములైన వస్తువులందు ఆత్మభావమును విడనాడవలెను.

5 స్వాత్మన్యేవ సదా స్థిత్వా మనో నశ్యతి యోగినః,

యుక్త్యా శ్రుత్యా స్వానుభూత్యా జ్ఞాత్వా సార్వాత్మ్య
మాత్మనః. 4

యుక్తిచేతను, శ్రుతివాక్యములచేతను, స్వానుభవముచేతను తన సర్వాత్మభావమును తెలిసికొని తన ఆత్మయందే సదా స్థితికలిగి యుండు యోగికి మనస్సు నశించును.

6 నిద్రాయా లోకవార్తాయాః శబ్దాదే రాత్మవిస్మృతేః,
క్వచి న్నావసరం దత్వా చిన్తయాత్మాన మాత్మని. 5

(అని) నిద్రకును, లోకవార్తలకును, శబ్దాదివిషయములకును ఆత్మవిస్మృతికిని ఏ మాత్రము అవకాశము నీయక హృదయము నందు ఆత్మను చింతింపుము.

7 మాతాపిత్రోర్మలోద్భూతం మలమాంసమయం వపు
త్యక్త్వా చండాలవద్దూరం బ్రహ్మీభూయ కృతీ భవ. 6

తల్లిదండ్రుల మలమువలన కలిగినదియు, మలమాంసమయ మైనదియునగు దేహమును చండాలునివలె దూరముగ త్యజించి బ్రహ్మత్వమును బడసి కృతార్థుడవు కమ్ము.

8 ఘటాకాశం మహాకాశ ఇవాత్మానం పరాత్మని,
విలాప్యాఖండభావేన తూష్ణీం భవ సదా మునే. 7

మునీ! ఘటాకాశమును మహాకాశమునందు ఏకీభవింపజేయునట్లు, జీవాత్మను పరమాత్మయందు ఏకీభవింపజేసి నీవు అఖండభావముతో సదా తూష్ణీంభావుడవై యుండుము.

9 యత్రైష జగదాభాసో దర్పణాన్తః పురం యథా,
తద్బ్రహ్మాహ మితి జ్ఞాత్వా కృతకృత్యో భవానఘ. 10

పాపరహితా! దేనియందు ఈ జగత్తు అద్దమునందు అంతః పురమువలె ప్రతిబింబించుచున్నదో, 'ఆ బ్రహ్మమే నేను' అని యెఱిఁగి కృతకృత్యుఁడవు కమ్ము!

10 అహంకారగ్రహాన్ముక్తః స్వరూప ముపపద్యతే,
చంద్రవ ద్విమలః పూర్ణ స్సదానంద స్స్వయంప్రభః. **11**

అహంకారమను గ్రహమునుండి విముక్తుఁడై, జీవుఁడు ఆత్మ స్వరూపమును బొంది సదానందుఁడై, చంద్రునివలె నిర్మలుఁడై, పూర్ణుఁడై, స్వయంప్రభుఁడై నిలిచియుండును.

11 క్రియానాశా ద్భవే చ్చిన్తానాశో ఒస్మా ద్వాసనా క్షయః,
వాసనాప్రక్షయో మోక్షః సా జీవన్ముక్తి రిష్యతే. **12**

దృశ్యవికారములను కలిగించు క్రియలను చేయకుండుటచే చింత నశించును. చింత నశించుటచే వాసనలు నశించును. వాసనలు లెస్సగ నశించుటయే మోక్షము. అదియే జీవన్ముక్తియని చెప్పఁబడుచున్నది.

12 సర్వత్ర సర్వతః సర్వబ్రహ్మ మాత్రావలోకనమ్,
సద్భావ భావనాదార్ఢ్యా ద్వాసనాలయ మశ్నుతే. **13**

సర్వత్ర బ్రహ్మమాత్రమునే కాంచుటయను సద్భావన యొక్క దృఢత్వముచే వాసనలు నశించును.

13 ప్రమాదో బ్రహ్మనిష్ఠాయాం న కర్తవ్యః కదాచన
ప్రమాదో మృత్యు రిత్యాహు ర్విద్యాయాం బ్రహ్మ వాదినః **14**

బ్రహ్మనిష్ఠయందు ప్రమత్తత (సోమరితనము) ఎన్నడును కలిగి యుండరాదు. బ్రహ్మవిద్యయందు ప్రమత్తత మరణముతో సమానమని బ్రహ్మవేత్తలు పలికిరి.

14 యథాఽపకృష్టం శైవాలం క్షణమాత్రం న తిష్ఠతి,
ఆవృణోతి తథా మాయా ప్రాజ్ఞం వాపి పరాఙ్ముఖమ్ 15

నీటిలో ప్రక్కకు నెట్టఁబడిన నాచు క్షణకాలమైనను అచట నుండక మరల యథాప్రకారము నీటిని కప్పివేయునట్లు, బహిర్ముఖుఁడైన యెడల మాయ ప్రాజ్ఞుని గూడ ఆవరించును.

15 అత్రాత్మత్వం దృఢీకుర్వ న్నహమాదిషు సంత్యజన్,
ఉదాసీనతయా తేషు తిష్ఠే ద్ఘటపటాదివత్ 18

తన ఆత్మయందు ఆత్మభావమును దృఢపఱచుకొనుచు, అహంకారాదులను త్యజించుచు వాని యందు ఘటపటాదులవలె ఉదాసీనుఁడై యుండవలెను.

16 బ్రహ్మాదిస్తంబపర్యన్తం మృషామాత్రా ఉపాధయః,
తతః పూర్ణం స్వమాత్మానం పశ్యే దేకాత్మనా స్థితమ్. 19

బ్రహ్మదేవుఁడు మొదలుకొని తృణమువఱకుఁగల సమస్త (దృశ్యరూప) ఉపాధులు అసత్యములే యగును. కావున విజ్ఞుఁడు సత్యమై, పూర్ణమై, ఏకమైనట్టి తన ఆత్మనే కాంచవలెను.

17 స్వయం బ్రహ్మా స్వయం విష్ణుః స్వయ మింద్రః
స్వయం శివః,

స్వయం విశ్వ మిదం సర్వం స్వస్మా దన్యన్న

కించన. 20

తానే (తన ఆత్మయే) స్వయముగ బ్రహ్మదేవుడు. తానే విష్ణువు. తానే శివుడు. తానే ఇంద్రుడు. తానే ఈ జగత్తు అగును. తనకంటె వేఱైనది కించిత్తైనను లేదు.

18 స్వాత్మ న్యారోపి తాశేషాభాస వస్తునిరాసతః,

స్వయమేవ పరం బ్రహ్మ పూర్ణ మద్వయ మక్రియమ్

21

ఆత్మయందు ఆరోపింపబడిన దృశ్యవస్తువు [illegible] తానే [illegible]

[illegible]

19 అసత్కల్పో వికల్పోఽయం విశ్వ మిత్యేకవస్తుని,

నిర్వికారే నిరాకారే నిర్విశేషే భిదా కుతః. 22

[illegible]

[illegible]

20 ఏకాత్మకే పరే తత్త్వే భేదకల్పః కథం వసేత్,

సుషుప్తౌ సుఖమాత్రాయాం భేదః కేనావలోకితః. 23

[illegible]

21 చిత్తమూలో వికల్పోఽయం చిత్తాభావే న కశ్చన,

అతశ్చిత్తం సమాధేహి ప్రత్యగ్రూపే పరాత్మని. 24

ఈ దృశ్య వికల్పమునకు మూలము చిత్తమే అయియున్నది. చిత్తము లేనిచో ఈ వికల్పము లేదు. కావున ప్రత్యగ్రూపమగు పరాత్మయందు చిత్తమును నిలుపుము.

22 అఖండానంద మాత్మానం విజ్ఞాయ స్వస్వరూపతః,
బహిరన్తః సదానందరసాస్వాదన మాత్మని. 27

అఖండానంద స్వరూపమగు ఆత్మను స్వస్వరూపముగ తెలిసికొని యోగి బాహ్యాభ్యంతరములందు ఆ సదానంద రసాస్వాదనమునే చేయుచుండును.

23 వైరాగ్యస్య ఫలం బోధో బోధస్యోపరతిః ఫలమ్,
స్వానందానుభవా చ్ఛాన్తి రేషై వోపరతేః ఫలమ్. 28

వైరాగ్యము యొక్క ఫలము బోధ (జ్ఞానము). బోధ యొక్క ఫలము ఉపరతి. ఉపరతి యొక్క ఫలము స్వానుభవము వలన కలుగు శాంతి.

24 ధ్యాతృధ్యానే పరిత్యజ్య క్రమా ద్ధ్యేయైక గోచరమ్,
నివాతదీపవ చ్చిత్తం సమాధి రభిధీయతే. 35

ధ్యాత, ధ్యానము—వీనిని తెన్నగ వదలినప్పుడు క్రమముగ ధ్యేయైక గోచరమగు చిత్తస్థితియో—గాలి వీచని చోట నుండు దీపమువంటి అట్టి చిత్తము యొక్క నిశ్చలస్థితియే సమాధియని చెప్పబడుచున్నది.

25 అనాదా విహ సంసారే సంచితాః కర్మకోటయః,
అనేన విలయం యాన్తి శుద్ధధర్మో వివర్ధతే. 37

అనాదియగు ఈ సంసారమున సంచితములైన కర్మకోట్లు ఈ సమాధిచే నశించిపోవును. శుద్ధమైన ధర్మము వృద్ధినొందును.

26 ధర్మమేఘ మిమం ప్రాహు స్సమాధిం యోగవిత్తమాః,
వర్షత్యేష యథా ధర్మామృతధారా స్సహస్రశః 38

యోగవేత్తలు ఈ సమాధిని ధర్మమేఘమని పేర్కొందురు. ఏలయనఁగా ఇది వేలకొలఁది ధర్మామృతధారలను వర్షించును.

27 వాసనానుదయో భోగ్యే వైరాగ్యస్య తదావధిః,
అహంభావోదయాభావో బోధస్య పరమావధిః. 41

28 లీనవృత్తే రనుత్పత్తి ర్మర్యాదోపరతేస్తు సా
స్థితప్రజ్ఞో యతి రయం య స్సదానంద మశ్నుతే.
42

భోగ్యపదార్థముల యెడల వాసన కలుగకపోవుట వైరాగ్యము యొక్క అవధియనియు, అహంభావము కలుగకపోవుట బోధయొక్క పరమావధి యనియు, వృత్తిరాహిత్యము ఉపరతి యొక్క అవధియనియు చెప్పఁబడినది. (ఈ వైరాగ్యబోధోపరతులు కలిగి) స్థితప్రజ్ఞుఁడై యుండు యతి సదా పరమానంద మనుభవించు చుండును.

29 నిర్వికల్పా చ చిన్మాత్రా వృత్తిః ప్రజ్ఞేతి కథ్యతే
సా సర్వదా భవే ద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే. 44

వికల్పరహితమగు చిన్మాత్రవృత్తిని ప్రజ్ఞయని చెప్పుదురు. అది ఎల్లప్పుడు ఎవనికి ఉండునో, వానిని జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పుదురు.

30 న ప్రత్యగ్బ్రహ్మణో ర్భేదం కదాపి బ్రహ్మసర్గయోః
ప్రజ్ఞయా యో విజానాతి స జీవన్ముక్త ఇష్యతే 46

ప్రత్యగాత్మకు, బ్రహ్మమునకును మఱియు బ్రహ్మమునకు సృష్టికిని ఎట్టియును భేదము లేదని ప్రజ్ఞతో ఎవఁడెఱుఁగునో, అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

31 సాధుభిః పూజ్యమానేఽస్మిన్ పీడ్యమానేఽపి దుర్జనైః,
సమభావో భవేద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే. 47

సజ్జనులచే పూజింపఁబడుచున్నను, దుర్జనులచే పీడింపఁబడుచున్నను, ఎవఁడు సమభావము కలిగియుండునో, అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

32 విజ్ఞాతబ్రహ్మతత్త్వస్య యథాపూర్వం న సంసృతిః,
అస్తి చేన్న స విజ్ఞాతబ్రహ్మభావో బహిర్ముఖః. 48

బ్రహ్మతత్త్వము నెఱిఁగినవానికి మునుపటివలె సంసారము కలుగదు. కలిగినచో అతఁడు బహిర్ముఖుఁడే కాని బ్రహ్మతత్త్వము నెఱిఁగినవాఁడు కాఁడు.

33 అహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞానాత్కల్పకోటిశతార్జితమ్,
సంచితం విలయం యాతి ప్రబోధాత్స్వప్న
కర్మవత్. 50

'నేను బ్రహ్మమును' అనువిజ్ఞానముచే వందలకొలఁది కోట్ల కల్పముల ఆర్జించిన సంచితకర్మ—మేలుకొనిన పిదప స్వప్నమునందలి కర్మవలె—నశించిపోవును.

34 స్వమసంగముదాసీనం పరిజ్ఞాయ నభో యథా,
న శ్లిష్యతే యతిః కించిత్కదాచిద్భావికర్మభిః. 51

అసంగుఁడై, ఉదాసీనుఁడైనట్టి తన ఆత్మ నెఱిఁగిన యతి కర్మలచే—ఆకాశమువలె—ఎన్నఁడును, ఒకింతైనను క్లేశమును బొందఁడు.

35 స నభో ఘటయోగేన సురాగన్ధేన లిప్యతే,
తథాత్మోపాధియోగేన తద్ధర్మైర్నైవ లిప్యతే. 55

ఆకాశము ఘటసంయోగము వలన, ఘటమందలి కల్లు వాసనచే అంటబడనట్లు, ఆత్మ ఉపాధిసంయోగము వలన ఆ ఉపాధి ధర్మములచే అంటబడదు.

36 అజరో ఽస్మ్యమరో ఽస్మీతి య ఆత్మానం ప్రపద్యతే
తదాత్మనా తిష్ఠతో ఽస్య కుతః ప్రారబ్ధకల్పనా. 56

నేను 'అజరుడను, అమరుడ నయియున్నా' నని తలంచుచు ఆత్మను పొందినవానికి, అట్టి ఆత్మరూపముతో నున్నవానికి ఇక ప్రారబ్ధకర్మను గూర్చిన కల్పన యెచట?

37 ప్రారబ్ధం సిధ్యతి తదా యదా దేహాత్మనా స్థితిః,
దేహాత్మభావో నైవేష్టః ప్రారబ్ధం త్యజ్యతా మతః, 56

దేహాత్మభావముతో నుండు నప్పుడు ప్రారబ్ధము కలుగును. దేహాత్మభావము లేనప్పుడు ఇక ప్రారబ్ధమును గూర్చిన ప్రసక్తియే లేదు.

38 అధ్యస్తస్య కుత స్సత్త్వ మసత్త్వస్య కుతో జనిః,
అజాతస్య కుతో నాశః ప్రారబ్ధ మసతః కుతః. 58

అధ్యాసము గావింపబడిన దానికి స్థితి యెచట? స్థితిలేని దానికి జన్మ మెచట? జన్మలేనిదానికి నాశ మెచట? అసద్వస్తువునకు (లేనిదానికి) ప్రారబ్ధ మెచట?

39 ఏకమేవాద్వయం బ్రహ్మ నేహ నానాస్తి కించన. 63

ఇచట అద్వయమగు బ్రహ్మ మొకటియే కలదు. అనేకత్వము ఏ మాత్రమును లేదు.

40 స్వానుభూత్యా స్వయం జ్ఞాత్వా స్వ మాత్మాన
మఖండితమ్,
స సిద్ధః సుసుఖం తిష్ఠ నిర్వికల్పాత్మనాత్మని. 64

స్వానుభవముచే అఖండమైన తన ఆత్మను స్వయముగ నెఱిగి, సిద్ధుడవై, ఏ వికల్పములున్ను లేక ఆత్మయందు సుఖముగా నుండుము.

41 క్వ గతం కేన వా నీతం కుత్ర లీన మిదం జగత్,
అధునైవ మయా దృష్టం నాస్తి కిం మహ దద్భుతమ్.
65

ఇంతకు ముందు నేను చూచిన జగత్తు ఇంతలోనే అదృశ్యమై పోయినది. అది యెచటికి పోయినది? ఎవరు తీసికొని పోయిరి? ఎచట లీనమైనది? ఇది చాల ఆశ్చర్యముగ నున్నది.

42 కిం హేయం కిముపాదేయం కిమన్య త్కిం
విలక్షణమ్,
అఖండానందపీయూష పూర్ణబ్రహ్మమహార్ణవే. 66

అఖండానందామృతముచే పరిపూర్ణమగు బ్రహ్మ మను సముద్రమున, వీడదగినది ఏది? గ్రహింపదగినది ఏది? ఏది వేఱుగా నున్నది? ఏది విలక్షణ మైనది?

43 న కించిదత్ర పశ్యామి న శృణోమి న వేద్మ్యహమ్,
స్వాత్మనైవ సదానందరూపేణాస్మి స్వలక్షణః. 67

నే నిచట దేనిని ఒకింతైనను చూచుట లేదు, వినుటలేదు, తెలిసికొనుటలేదు. సదానందస్వరూపమైన ఆత్మగనే యున్నాను. ఆత్మలక్షణములే కలిగియున్నాను.

44 అసంగో౾హ మసంగో౾హ మలింగో౾హ మహం హరిః,
ప్రశాన్తో౾హ మనన్తో౾హం పరిపూర్ణ శ్చిరంతనః. **68**

45 అకర్తాహ మభోక్తాహ మవికారో౾హ మవ్యయః,
శుద్ధబోధస్వరూపో౾హం కేవలో౾హం సదాశివః. **69**

నేను అసంగుఁడను, నిరవయవుఁడను, అరూపుఁడను, హరిని, ప్రశాంతుఁడను, అనంతుఁడను, పరిపూర్ణుఁడను, సనాతనుఁడను, అకర్తను, అభోక్తను, వికారరహితుఁడను, నాశవర్జితుఁడను, శుద్ధబోధస్వరూపుఁడను, కేవలుఁడను, సదాశివుఁడను అయియున్నాను.

74. కుండికోపనిషత్తు

కిం వా దుఃఖ మనుస్మృత్య భోగాం స్త్యక్త్వా చోచ్ఛ్రితాన్,
గర్భవాసభయా ద్భీతః శీతోష్ణాభ్యాం తథైవ చ,
గుహ్యం ప్రవేష్టు మిచ్ఛామి పదం పద మనామయ మితి. **8**

ప్రపంచమున దుఃఖమును [illegible] అనేకసంతోషకరములగు భోగములను విడనాడుచున్నాను. గర్భవాసభయమువలన భీతిఁ జెందినవాఁడనై, శీతోష్ణములచే శిథిల్లినవాఁడనై, రహస్యమైనదియు, నిరామయమైనదియునగు పరమాత్మ పదమున ప్రవేశింపఁదలంచుచున్నాను.

2 మయ్యఖండసుఖాంభోధౌ బహుధా విశ్వవీచయః,
ఉత్పద్యన్తే విలీయన్తే మాయామారుతవిభ్రమాత్. 14

అఖండ సుఖసముద్రమగు నాయందు జగత్తులను అలలు మాయయను గాలియొక్క విభ్రమముచే అనేకవిధములుగ పుట్టుచు, లయించుచున్నవి.

3 న మే దేహేన సంబంధో మేఘేనేవ విహాయసః,
అతః కుతో మే తద్ధర్మా జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తయః. 15

ఆకాశమునకు మేఘములతో సంబంధము లేనట్లు, నాకు దేహముతో సంబంధము లేదు. కాబట్టి ఇక ఆ దేహధర్మములగు జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులు నా కెట్లు?

4 ఆకాశవత్కల్ప విదూరగోఽహమ్
ఆదిత్యవద్భాస్య విలక్షణోఽహమ్,
అహార్యవ న్నిత్యవినిశ్చలోఽహమ్
అంభోధివ త్పారవివర్జితోఽహమ్. 16

నేను ఆకాశమువలె కల్పన లేనివాడను, సూర్యునివలె మఱి యొక్క-దానిచే ప్రకాశింపబడని వాడను, పర్వతమువలె సదా నిశ్చలుడను, సముద్రమువలె పారములేని [illegible] (అపార స్వరూపుడను).

5 నారాయణోఽహం నరకాన్తకోఽహం
పురాన్తకోఽహం పురుషోఽహ మీశః,
అఖండబోధోఽహ మశేషసాక్షీ
నిరీశ్వరోఽహం నిరహం చ నిర్మమః. 71

నేను నారాయణుఁడను, నరకాంతకుఁడను, పురాంతకుఁడను (శివుఁడను), పురుషుఁడను, ఈశ్వరుఁడను, అఖండబోధస్వరూపుఁడను, సర్వసాక్షిని, నిరీశ్వరుఁడను, నిరహంకారుఁడను, మమత్వరహితుఁడను అయియున్నాను.

6 న సాక్షిణం సాక్ష్యధర్మాః సంస్పృశన్తి విలక్షణమ్,
అవికార ముదాసీనం గృహధర్మాః ప్రదీపవత్. 23

గృహధర్మములు దీపమును అంటనట్లు; విలక్షణుఁడగు సాక్షిని సాక్ష్యధర్మములు అంటనేరవు.

7 జలే వాపి స్థలేవాపి లుఠ త్వేష జడాత్మకః,
నాహం విలిప్యే తద్ధర్మైః ఘటధర్మై ర్నభో యథా,
24

జడమైన ఈ దేహము జలమందుఁగాని, స్థలమందుఁగాని పొరలుగాక! ఆకాశము ఘటధర్మములచే అంటఁబడనట్లు, నేను దేహధర్మములచే అంటఁబడను.

8 సర్వాత్మకోఽహం సర్వోఽహం సర్వాతీతోఽహ
మద్వయః,
కేవలాఖండబోధోఽహం స్వానందోఽహం నిరంతరః.
26

నేను సర్వాత్మకుఁడను, సర్వమయుఁడను, సర్వాతీతుఁడను అద్వయుఁడను. కేవలాఖండబోధ స్వరూపుడను, నిరంతర ఆత్మానందరూపుఁడను.

9 స్వమేవ సర్వతః పశ్యన్మన్యమానః స్వ మద్వయమ్,
స్వానంద మనుభుంజానో నిర్వికల్పో భవా మ్యహమ్
27

నన్నే (ఆత్మనే) సర్వత్ర కాంచుచు, ఆత్మను అద్వయముగా తలంచుచు, ఆత్మానందమును అనుభవించుచు నిర్వికల్పుఁడై యగుదును.

10 గచ్ఛం స్తిష్ఠ న్నుపవిశ ఞ్ఛయానో వాన్యథాపి వా,
యథేచ్ఛయా వసే ద్విద్వా నాత్మారామః సదా మునిః.
28 —ఇత్యుపనిషత్.

ముని నడచుచున్నను, నిలుచున్నను, శయనించుచున్నను, ఏ విధముగ నున్నప్పటికి, సదా ఆత్మారాముఁడై స్వేచ్ఛగా నివసింపవలెను.

75. సావిత్ర్యుపనిషత్తు

1 క స్సవితా కా సావిత్రీ మన ఏవ సవితా వాక్సావిత్రీ,
స యత్ర మన స్తద్వాగ్యత్ర వా వా క్తన్మనః. 8

'సవిత' ఎవరు? 'సావిత్రి' ఎవరు? మనస్సే సవిత, వాక్కే సావిత్రి. ఎచట మనస్సు ఉండునో అచట వాక్కు ఉండును. ఎచట వాక్కు ఉండునో అచట మనస్సు ఉండును.

76 ఆత్మోపనిషత్తు

1 సత్యత్వేన జగద్భానం సంసారస్య ప్రవర్తకమ్,
అసత్యత్వేన భానం తు సంసారస్య నివర్తకమ్. 4

జగత్తు సత్యముగా తోఁచుట సంసారమును కలిగించును. జగత్తు అసత్యముగా తోఁచుట సంసారమును తొలఁగించును.

2 ఘటోఽయ మితి విజ్ఞాతుం నియమః కోన్వపేక్షితే. 5

'ఇది ఘటము' అని తెలిసికొనుటకు ఏమి నియమము కావలయును?

3 భానునేవ జగత్సర్వం భాస్యతే యస్య తేజసా,
అనాత్మక మస త్తుచ్ఛం కిం ను తస్యావభాసకమ్. 8

సూర్యునిచే జగత్తంతయు ప్రకాశించునట్లు, బ్రహ్మము యొక్క తేజస్సుచే అనాత్మ, అసత్త, తుచ్ఛమునగు ఈ సమస్త జగత్తున్ను ప్రకాశించుచున్నది.

4 క్షుధాం దేహవ్యథాం త్యక్త్వా బాలః క్రీడతి వస్తుని,
తథైవ విద్వాన్ రమతే నిర్మమో నిరహం సుఖీ. 10

బాలుఁడు ఆఁకలిని, దేహవ్యథను వదలి ఆటవస్తువుతో క్రీడించునట్లు, విజ్ఞుఁడు అహంకార, మమకారములు లేనివాఁడై ఆత్మ యందు సుఖించుచు నుండును.

5 కామా న్నిష్కామరూపీ సన్ చరత్యేకచరో మునిః,
స్వాత్మనైవ సదా తుష్టః స్వయం సర్వాత్మనా స్థితః.
11

ముని తనయిష్టమువచ్చినట్లు ఏకాకిగ సంచరించుచు, నిష్కాముఁడై, స్వాత్మతోనే సదా సంతుష్టుఁడై స్వయముగ సర్వాత్మ భావనతో (సమస్తము తానే యనుభావముతో) మెలఁగుచుండును.

6 లక్ష్యాలక్ష్యగతిం త్యక్త్వా య స్తిష్ఠే త్కేవలాత్మనా,
శివ ఏవ స్వయం సాక్షా దయం బ్రహ్మవి దుత్తమః
19

లక్ష్యాలక్ష్య గతిని వీడి కేవలము ఆత్మస్వరూపుడై యుండు బ్రహ్మవిదుత్తముడు స్వయముగా సాక్షాత్ శివుడే యగును.

7 జీవన్నేవ సదా ముక్తః కృతార్థో బ్రహ్మవిత్తమః,
ఉపాధినాశా ద్బ్రహ్మైవ సద్బ్రహ్మాప్యేతి నిర్ద్వయమ్ 20

బ్రహ్మవిత్తముడు జీవించియుండగనే సదా ముక్తుడును, కృతార్థుడును అగును. ఉపాధినాశముచే (ఉపాధి భావము లేమిచే) అతడు సద్రూప, అద్వయమగు బ్రహ్మమే యగుచున్నాడు

8 శైలూషో వేషసద్భావాభావయోశ్చ యథా పుమాన్,
తథైవ బ్రహ్మవిచ్ఛ్రేష్ఠః సదా బ్రహ్మైవ నాపరః 21

నటుడు (స్త్రీ) వేషము వేసికొనినప్పుడుగాని, వేసికొననప్పుడుగాని పురుషుడే అయియున్నట్లు, శ్రేష్ఠుడగు బ్రహ్మవేత్త సదా బ్రహ్మమే యగును, కాని అన్యుడు కాడు.

9 ఘటే నష్టే యథా వ్యోమ వ్యోమైవ భవతి స్వయమ్,
తథైవోపాధివిలయే బ్రహ్మైవ బ్రహ్మవిత్స్వయమ్. 22

ఘటము పగిలినచో ఘటాకాశము స్వయముగను మహాకాశమే యగునట్లు, ఉపాధివిలయముచే (ఉపాధిభావము తొలగినప్పుడు) బ్రహ్మవేత్త స్వయముగ బ్రహ్మమే యగుచున్నాడు.

10 మాయాక్లృప్తౌ బన్ధమోక్షౌ న స్తః స్వాత్మని వస్తుతః,
యథా రజ్జౌ నిష్క్రియాయాం సర్పాభాసవినిర్గమౌ 26

నిష్క్రియమగు రజ్జువునందు, సర్పము యొక్క ఆభాసము, తదభావము లేనట్లు మాయాకల్పితములగు బంధమోక్షములు వాస్తవముగ ఆత్మయందు లేవు.

77. పాశుపతబ్రహ్మోపనిషత్తు

1 ప్రత్యగాత్మా పరంజ్యోతి ర్మాయా సా తు మహత్తమః,
తథా సతి కథం మాయాసంభవః ప్రత్యగాత్మని. 16

ప్రత్యగాత్మ పరంజ్యోతి స్వరూపము. మాయ మహాతమస్సు (చీకటి). కాబట్టి ప్రత్యగాత్మ యందు మాయ యెట్లు సంభవించును?

2 నాస్తి స్వాత్మాతిరేకేణ స్వయమే వాస్తి సర్వదా 26

ఆత్మకంటె వేఱుగ ఎన్నడును ఏదియును లేదు.

3 స్వాత్మన్యేవ స్వయం సర్వం సదా పశ్యతి నిర్భయః.
31

జ్ఞాని తన ఆత్మయందే సమస్తమును సదా కాంచుచు నిర్భయుడై యుండును.

4 ఏవంరూపా పరా విద్యా సత్యేన తపసాపి చ,
బ్రహ్మచర్యాదిభి ర్ధర్మై ర్లభ్యా వేదాన్తవర్త్మనా 32

ఇట్టి పరావిద్య సత్యముచేతను, తపస్సుచేతను, బ్రహ్మచర్యాది ధర్మములచేతను వేదాంతమార్గమున పొందదగినదై యున్నది.

5 ఏవం స్వరూపవిజ్ఞానం యస్య కస్యాస్తి యోగినః,
కుత్రచి ద్గమనం నాస్తి తస్య సంపూర్ణరూపిణః, 34

ఇట్టి స్వరూపవిజ్ఞానమును పొందిన యోగి సంపూర్ణరూపుడై యుండును. కావున, అట్టి వానికి ఎచటికిని గమనము చేయ వలసిన పనిలేదు.

6 ఆకాశ మేకం సంపూర్ణం కుత్రచిన్న హి గచ్ఛతి,
తద్వద్బ్రహ్మాత్మవి చ్ఛ్రేష్ఠః కుత్రచి న్నైవ గచ్ఛతి. 35

ఆకాశము సంపూర్ణమైనది అగుటచేత ఎచటికినిపోదు అట్లె శ్రేష్ఠుండగు బ్రహ్మవేత్త ఎచటికిని పోనేరడు.

7 అభక్ష్యస్య నివృత్త్యా తు విశుద్ధం హృదయం భవేత్,
ఆహారశుద్ధౌ చిత్తస్య విశుద్ధి ర్భవతి స్వతః. 36

భక్షింపతగని దానిని త్యజించుటవలన హృదయము పరిశుద్ధ మగును. ఆహారశుద్ధివలన చిత్తము స్వతముగ విశుద్ధ మగును.

8 చిత్తశుద్ధౌ క్రమాజ్జ్ఞానం త్రుట్యన్తి గ్రన్థయః స్ఫుటమ్,
అభక్ష్యం బ్రహ్మవిజ్ఞాన విహీనస్యైవ దేహినః. 37

చిత్తము శుద్ధముకాఁగా క్రమముగ జ్ఞానము కలుగును. అత్తఱి హృదయగ్రంథులు (అజ్ఞానగ్రంథులు) తెస్సగ ఛిన్నములై పోవును. బ్రహ్మానుభవము లేనివాఁడే అభక్ష్యమును గైకొనును.

9 బ్రహ్మవిజ్ఞానసంపన్నః ప్రతీత మఖిలం జగత్,
పశ్యన్నపి సదా నైవ పశ్యతి స్వాత్మనః పృథక్. 46
ఇత్యుపనిషత్.

బ్రహ్మ విజ్ఞానసంపన్నుఁడు—ప్రతీతమగు ఈ సమస్త జగత్తును తన ఆత్మకంటె వేఱుగఁ గాంచకుండును.

78. పరబ్రహ్మోపనిషత్తు

1 యదక్షరం పరం బ్రహ్మ తత్సూత్ర మితి ధారయేత్.

నాశరహితమగు పరబ్రహ్మమే సూత్రము. అట్టి బ్రహ్మ సూత్రమునే ధరించవలెను.

**2 పునర్జన్మ నివృత్త్యర్థం మోక్షస్యాహర్నిశం స్మరేత్
సూచనాత్సూత్ర మిత్యుక్తం సూత్రం నామ పరం పదమ్**

మరల జన్మ కలుగకుండుట కొఱకై, మోక్షము కొఱకు అహర్నిశములు పరబ్రహ్మమును స్మరించవలెను. బ్రహ్మమును సూచించుట వలన సూత్రమని చెప్పఁబడినది. పరబ్రహ్మపద సూత్రము.

**3 తత్సూత్రం విదితం యేన స ముముక్షుః స భిక్షుకః,
స వేదవి త్సదాచారః స విప్రః పంక్తిపావనః.**

ఆ బ్రహ్మసూత్రమును తెలిసికొనినవాఁడే ముముక్షువు. అతఁడే సన్న్యాసి. అతఁడే వేదవేత్త. అతఁడే సదాచారపరుఁడు. అతఁడే బ్రాహ్మణుఁడు. అతఁడే పంక్తిపావనుఁడు.

**4 యేన సర్వ మిదం ప్రోతం సూత్రే మణిగణా ఇవ,
తత్సూత్రం ధారయేద్యోగీ యోగవిద్బ్రహ్మవి
ద్యతిః.**

ఈ జగత్తంతయు దారమునందు మణులవలె దేనియందు గ్రుచ్చఁబడియున్నదో, ఆ బ్రహ్మమను సూత్రమునే యోగవేత్తయు, బ్రహ్మనిష్ఠుఁడును, యతియునగు యోగి ధరించవలెను.

5 తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన మోక్షాపేక్షీ భవే ద్యతిః. 1

కాబట్టి సమస్తప్రయత్నముల చేతను యతి (యత్నశీలుఁడు) మోక్షమును అపేక్షించి అద్దానికొఱకై యత్నించవలెను.

79. అవధూతోపనిషత్తు

1 అక్షరత్వా ద్వరేణ్యత్వా ద్ధూతసంసారబన్ధనాత్,
తత్త్వమస్యాది లక్ష్యత్వా దవధూత ఇతీర్యతే. 1

అక్షరుఁడగుటవలనను, వరేణ్యుఁడు (శ్రేష్ఠుఁడు) అగుటవలనను, ధూతమైన (ఎగురఁగొట్టఁబడిన) సంసారబంధనముకలవాఁడగుట వలనను, 'తత్త్వమసి' మొదలగు మహావాక్యములు లక్ష్యముగా గల వాఁడగుట వలనను, 'అవధూత' అని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు.

2 న కర్మణా న ప్రజయా ధనేన త్యాగేనైకే అమృతత్వ
మానశుః 5

కర్మచేతఁగాని, సంతానముచేతఁగాని, ధనముచేతఁగాని మోక్షము కలుగదు. ఒక్క త్యాగముచేతనే జనులు మోక్షమును పొందిరి.

3 ఆపూర్యమాణ మచలప్రతిష్ఠం
సముద్ర మాపః ప్రవిశన్తి యద్వత్,
తద్వత్కామా యం ప్రవిశన్తి సర్వే
స శాన్తి మాప్నోతి న కామకామీ, 7

జలముచే సంపూర్ణముగ నిండింపఁబడినదియు, నిశ్చలమైనది యునగు సముద్రమును నదీజలము మున్నగునవి యే ప్రకారము ప్రవేశించుచున్నవో, ఆ ప్రకారమే భోగ్య విషయము లన్నియు బ్రహ్మనిష్ఠుని పొంది (అతనిని వికృతము చేయలేక) అణఁగిపోవు చున్నవో, అతఁడే శాంతిని పొందును గాని విషయాసక్తి కల వాఁడు కాదు.

4 దుఃఖినో ఽజ్ఞాః సంసరన్తు కామం పుత్రాద్యపేక్షయా,
పరమానందపూర్ణో ఽహం సంసరామి కిమిచ్ఛయా. 11

అజ్ఞానులు దుఃఖితులై, పుత్రాదులను కోరి ఈ సంసారమున ఇష్టమువచ్చినట్లు తిరుగుదురుగాక! పరమానంద పూర్ణుఁడనగు నేను ఇఁక దేనిని కోరి ఈ సంసారమున తిరుగుదును? (నాకు ఏ కోరికయు లేదు కావున సంసారబంధము లేదు).

5 అనుతిష్ఠన్తు కర్మాణి పరలోకయియాసవః,
సర్వలోకాత్మకః కస్మా దనుతిష్ఠామి కిం కథమ్. 12

పరలోకమును పొందఁగోరువారు కర్మలను చేయుదురుగాక! కాని సర్వలోకాత్మకుఁడనైన నేను ఎందు పోఁగోరి ఏ కార్యమును ఎట్లు చేయుదును?

6 అథవా కృతకృత్యోఽపి లోకానుగ్రహకామ్యయా,
శాస్త్రీయేణైవ మార్గేణ వర్తేఽహం మమ కా క్షతిః. 23

నేను కృతకృత్యుఁడనైనను లోకానుగ్రహము కోఱకై శాస్త్రీయమార్గమున వర్తించెదను. దానివలన నాకేమి హాని కలుగును.

7 దేవార్చన స్నాన శౌచ భిక్షాదౌ వర్తతాం వపుః,
తారం జపతు వా క్తద్వ త్పఠ త్వామ్నాయ మస్తకమ్. 24

8 విష్ణుం ధ్యాయతు ధీ ర్యద్వా బ్రహ్మానందే విలీయతామ్,
సాక్ష్యహం కించి దప్యత్ర న కుర్వే నాపి కారయే. 25

నాశరీరము దేవతార్చనమునందును, స్నానశౌచభిక్షాదులందును ప్రవర్తించుఁగాక! నానోరు తారకమగు ప్రణవమంత్రమును

జపించుచుండగా! నా మస్తకము వేదమును పఠించుచుండగా! [illegible] విష్ణువును ధ్యానించుచుండగా! బ్రహ్మానందమునందు, [illegible] నేనిచట సాక్షిగానుండి ఏమియు చేయుటలేదు, చేయించుటలేదు.

9 ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం నిత్యం స్వాత్మానమంజసా వేద్మి,
ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం బ్రహ్మానందో విభాతి మే స్పష్టమ్. 27

నేను ధన్యుడను, ధన్యుడను. సదాత్మ స్వరూపమును నేను చక్కగ తెలిసికొనుచున్నాను. బ్రహ్మానందము నాకు స్పష్టముగ గోచరించుచున్నది (అనుభూత మగుచున్నది).

10 ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం దుఃఖం సాంసారికం న వీక్షేఽద్య,
ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం స్వస్యాజ్ఞానం పలాయితం క్వాపి. 28

నేను ధన్యుడను, ధన్యుడను. సాంసారికదుఃఖమును నేనిపుడు అనుభవించుటలేదు. నా అజ్ఞానమిప్పుడు ఎచటికో పారిపోయి నష్టమై పోయినది.

11 ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం కర్తవ్యం మే న విద్యతే కించిత్,
ధన్యోఽహం ధన్యోఽహం ప్రాప్తవ్యం సర్వమత్ర సంపన్నమ్. 29

నేను ధన్యుడను, ధన్యుడను. నాకిపుడు కర్తవ్యమేమియు ఒకింతైనను లేదు. నేను పొందదగినదానినంతయు పొందితిని.

12 అహో పుణ్య మహో పుణ్యం ఫలితం ఫలితం దృఢమ్
అస్య పుణ్యస్య సంపత్తే రహో వయ మహో
వయమ్ 31

ఆహా! నా పుణ్యము చక్కగా ఫలించింది. ఆహా! ఈ పుణ్య సంపత్తి ఆశ్చర్యకరమైనది.

13 అహో జ్ఞాన మహో జ్ఞాన మహో సుఖ మహో
సుఖమ్,
అహో శాస్త్ర మహో శాస్త్ర మహో గురు రహో
గురుః. 32

ఆహా! ఈ జ్ఞానమెంత గొప్పది! ఈ సుఖమెంత గొప్పది! ఈ శాస్త్రమెంత గొప్పది! ఈ గురువు ఎంతగొప్పవాడు.

80. త్రిపురాతాపిన్యుపనిషత్తు

1 అతో నిర్విషయం నిత్యం మనః కార్యం ముముక్షుణా,
యతో నిర్విషయో నామ మనసో ముక్తి రిష్యతే. 5-1

మనస్సుయొక్క విషయరాహిత్యమే మోక్షము. కావున ముముక్షువు మనస్సును సదా నిర్విషయముగా నొనర్పవలయును.

2 నిరస్తవిషయాసఙ్గం సంనిరుధ్య మనో హృది,
యదా యాత్యమనీభావ స్తదా తత్పరమం పదమ్. 5-4

విషయాసంగమును వదలి మనస్సును హృదయమున నిలకొల్పి సాధకుడెపుడు అమనస్కభావమును పొందునో, అపుడు మోక్షపదమును బడయును.

3 తదేవ నిష్కలం బ్రహ్మ నిర్వికల్పం నిరంజనమ్,
తద్బ్రహ్మాహ మితి జ్ఞాత్వా బ్రహ్మ సంపద్యతే క్రమాత్. **5.8**

అదియే నిష్కలమైన, నిర్వికల్పమైన, నిజమైనట్టి బ్రహ్మము. 'ఆ బ్రహ్మమే నేను' అని యెఱిఁగి జీవుఁడు క్రమముగ ఆ బ్రహ్మమును పొందును.

4 ఏక ఏవ హి భూతాత్మా భూతే భూతే వ్యవస్థితః,
ఏకధా బహుధా చైవ దృశ్యతే జలచన్ద్రవత్. **5-12**

ఒకే ఆత్మ ప్రతి జీవియందును కలదు. అది ఒకవిధముగను, అనేకవిధములుగను, జలమందు చంద్రునివలె కనిపించుచున్నది.

5 తద్విద్వా నక్షరం ధ్యాయే ద్యదిచ్ఛే చ్ఛాన్తి మాత్మనః **5-16**

తనకు శాంతి కావలెనని కోరు విజ్ఞుఁడు ఆ అక్షర పరబ్రహ్మమునే ధ్యానించవలెను.

6 ద్వే బ్రహ్మణీ హి మన్తవ్యే శబ్దబ్రహ్మ పరం చ యత్,
శబ్దబ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరం బ్రహ్మాధిగచ్ఛతి. **5-17**

శబ్దబ్రహ్మము (శాస్త్రాదులు), పరబ్రహ్మము అను రెండింటిని విజ్ఞుఁడు తెలిసికొనవలెను. శబ్దబ్రహ్మము నందు ఆరితేఱినవాఁడు పరబ్రహ్మమును పొందును.

7 జ్ఞాననేత్రం సమాధాయ స మహా త్పరమం పదమ్,
నిష్కలం నిశ్చలం శాన్తం బ్రహ్మాహమితి సంస్మరేత్. **5-20**

జ్ఞాననేత్రమును పొంది, మహత్తరపదమై, నిష్కలమై, నిశ్చలమై, శాంతమైనట్టి బ్రహ్మమునే 'నేను' అని లెస్సగ స్మరించవలెను.

8 ఇత్యేతం పరం బ్రహ్మరూపం సర్వభూతాధివాసమ్,
తురీయం జానీతే సో౽క్షరే పరమే వ్యోమన్యధివసతి
5_21

ఈ ప్రకారముగ ఏకమును, సర్వభూతములందును అధివసించునదియు, తురీయమును అగు పరబ్రహ్మరూపమును తెలిసికొనువాడు అక్షరమగు పరమ చిదాకాశమున నివసించును.

81. దేవ్యుపనిషత్తు

1 సర్వే వై దేవా దేవీ ముపతస్థుః కాసి త్వం మహాదేవి
సాబ్రవీ దహం బ్రహ్మస్వరూపిణీ మత్తః ప్రకృతిపురుషాత్మకం జగత్ శూన్యం చాశూన్యం చ. 1

దేవత లందఱును దేవిని సమీపించి యిట్లడిగిరి—ఓ మహాదేవీ! నీ వెవరవు? ఆమె యిట్లు చెప్పెను—నేను బ్రహ్మస్వరూపిణిని. ప్రకృతి పురుషాత్మకమైనదియు, శూన్యమైనదియు, శూన్యము కానిదియు అగు ఈ జగత్తు నానుండి కలిగినది.

2 తే దేవా అబ్రువన్—

నమో దేవ్యై మహాదేవ్యై శివాయై సతతం నమః. 3
నమః ప్రకృత్యై భద్రాయై నియతాః ప్రణతాఃస్మ తామ్

ఆ దేవత లిట్లు పలికిరి (స్తుతించిరి).

మహాదేవియు, శివస్వరూపిణియు, ప్రకృతియు, భద్రస్వరూపిణియునగు దేవికి ఎల్లప్పుడు నమస్కారము.

3 హృత్పుండరీకమధ్యస్థాం ప్రాతస్సూర్యసమప్రభామ్,
పాశాంకుశధరాం సౌమ్యాం వరదాభయహస్తకామ్,
త్రినేత్రాం రక్తవసనాం భక్తకామదుఘాం భజే. 15

హృదయకమల మధ్యమందున్నదియు, ప్రాతఃకాల సూర్యునివంటి తేజస్సు కలదియు, పాశము, అంకుశము ధరించినదియు, సౌమ్యరూపిణియు, వరప్రదయు, అభయహస్తముద్ర కలిగినదియు, మూడు నేత్రములు కలదియు, ఎఱ్ఱని వస్త్రము ధరించినదియు, భక్తుల అభీష్టములను నెరవేర్చునదియు నగు దేవిని భజించుచున్నాను.

4 నమామి త్వామహం దేవి మహాభయవినాశినీమ్,
మహాదుర్గప్రశమనీం మహాకారుణ్యరూపిణీమ్, 16

మహాభయమును పోగొట్టునదియు, మహాపదలను శమింపజేయునదియు, మహాకారుణ్య స్వరూపిణియు అగు ఓ దేవీ! నిన్ను నమస్కరించుచున్నాను.

5 ఏకైవ సర్వత్ర వర్తతే తస్మాదుచ్యత ఏకా. 17

దేవి ఒకతెయె అయినను అంతటను వెలయుచున్నది. కావున ఆమె 'ఏక' అని చెప్పబడినది.

6 తాం దుర్గాం దుర్గమాం దేవీం దురాచారవిఘాతినీమ్,
నమామి భవభీతోఽహం సంసారార్ణవతారిణీమ్ 19

దుర్గమమైనదియు, దురాచారములను నశింపజేయునదియు, సంసారసముద్రమును దాటింపజేయునదియునగు దుర్గాదేవికి సంసారమునకు భీతిల్లిన నేను నమస్కరించుచున్నాను.

82. త్రిపురోపనిషత్తు

1 శర్వః సర్వస్య జగతో విధాతా ధర్తా హర్తా విశ్వ
రూపత్వ మేతి. 15

శివుఁడు సమస్త జగత్తు యొక్క విధాతయు, జగత్తును ధరించువాఁడును, సంహరించు వాఁడును, జగద్రూపమును పొందు వాఁడును అయియున్నాఁడు,

83. కఠరుద్రోపనిషత్తు

1 సారమేవ రసం లబ్ధ్వా సాక్షా ద్దేహీ సనాతనమ్,
సుఖీ భవతి సర్వత్ర అన్యథా సుఖితా కుతః. 23

సారభూతమై, సనాతనమైనట్టి బ్రహ్మామృతరసమును పొంది జీవుఁడు సర్వత్ర సుఖవంతుఁ డగును. అన్యథా సుఖ మెచట?

2 తదేవాభయ మత్యన్తకల్యాణం పరమామృతమ్,
సద్రూపం పరమం బ్రహ్మ త్రిపరిచ్ఛేదవర్జితమ్ 27

ఆ పరబ్రహ్మము అభయమై, మహామంగళ స్వరూపమై, పరమామృతమై, సద్రూపమై, అఖండమై (పరిచ్ఛేదము లేనిదై) వెలయుచున్నది.

3 యదా హ్యేవైష ఏతస్మి న్నల్ప మప్యన్తరం నరః,
విజానాతి తదా తస్య భయం స్యా న్నాత్ర సంశయః.
28

ఎప్పుడు మనుజుఁడు ఈ పరబ్రహ్మమునందు స్వల్పమైనను భేదమును గాంచునో (జీవబ్రహ్మములమధ్య భేదమును గాంచునో) అప్పుడు వానికి భయము కలుగును. ఇట సంశయము లేదు.

4 అస్యైవానందకోశేన స్తమ్బాన్తా విష్ణుపూర్వకాః,
భవన్తి సుఖినో నిత్యం తారతమ్యక్రమేణ తు. 29

ఈ బ్రహ్మానందముచేతనే విష్ణువు మొదలుకొని గడ్డిపోచవఱకుఁ గల జీవులందఱును తారతమ్యక్రమముగ సుఖవంతులగుచున్నారు.

5 నిర్విశేషే పరానన్దే కథం శబ్దః ప్రవర్తతే. 32

నిర్విశేషమై, పరమైనట్టి బ్రహ్మానందమునందు ఇఁక శబ్ద మెట్లు కలుగును? (పదజాల మెట్లుండును?).

6 తద్బ్రహ్మానన్ద మద్వన్ద్వం నిర్గుణం సత్య చిద్ఘనమ్,
విదిత్వా స్వాత్మరూపేణ న బిభేతి కుతశ్చన. 34

అద్వంద్వమై, నిర్గుణమై, సత్యమై, చిద్ఘనమైనట్టి ఆ బ్రహ్మానందమును తనరూపముగ నెఱిఁగిన మనుజుఁడు ఇఁక దేనివలనను భయపడఁడు.

7 ఏవం యస్తు విజానాతి స్వగురో రుపదేశతః,
స సాధ్వసాధు కర్మభ్యాం సదా న తపతి ప్రభుః 35

ఈ ప్రకారముగ ఎవఁడు గురూపదేశముచే ఆ పరబ్రహ్మమును తెలిసికొనుచున్నాఁడో, అట్టి విజ్ఞుఁడు కర్మలచే తాపమును పొందఁడు.

8 సర్వోపాధివినిర్ముక్తం స్వాత్మానం భావయే త్సుధీః,
ఏవం యో వేద తత్త్వేన బ్రహ్మభూయాయ కల్పతే. 41

బుద్ధిమంతుఁడు తన ఆత్మను సర్వోపాధిరహితముగ భావించవలెను. ఈ ప్రకారముగ ఎవఁడు తన స్వరూపమును యథార్థముగ తెలిసికొనునో అతఁడు బ్రహ్మత్వమును పొందును.

**9 సర్వవేదాన్తసిద్ధాన్తసారం వచ్మి యథార్థతః,
స్వయం మృత్వా స్వయం భూత్వా స్వయ మేవా
వశిష్యతే 42—ఇత్యుపనిషత్.**

సమస్త వేదాంతసిద్ధాంతసారమును యథార్థముగ వచించు చున్నాను—జీవుఁడు స్వయముగ మరణించి (దేహభావమును పోఁగొట్టుకొని), స్వయముగ బ్రహ్మస్వరూపుఁడై, స్వయముగ తాను శేషించుచున్నాఁడు.

84. భావనోపనిషత్తు

1 ఆత్మాన మఖండమండలాకార మావృత్య సకల బ్రహ్మాండమండలం స్వప్రకాశం ధ్యాయేత్.

అఖండబింబస్వరూపమై, బ్రహ్మాండమంతయును ఆవరించి స్వప్రకాశమై వెలయుచున్న ఆత్మను ధ్యానించవలెను.

స్వ వ్యతిరిక్తవస్తు సంగరహిత స్మరణంవిభూషణమ్.

తనకంటె (ఆత్మకంటె) ఇతరమైన వస్తువులతోడి (దృశ్యముతోడి) సంగమును త్యజించుట విభూషణము.

2 సచ్చిత్సుఖపరిపూర్ణతా స్మరణం గంధః.

సచ్చిత్సుఖరూపమైన పరిపూర్ణాత్మ యొక్క స్మరణమే గంధము,

3 పవనావచ్ఛి న్నోర్ధ్వజ్వలన సచ్చిదుల్కాకాశదేహో దీపః.

తనదేహము వాయువుచే అవచ్ఛిన్నమై, ఊర్ధ్వజ్వాలతోఁ గూడినదై. ఏకరూపమున సచ్చిదానందజ్యోతిరూపముగ వెలుఁగుచున్నట్లు భావించుటయే తాంబూలము.

4 అవస్థాత్రయాణా మేకీకరణం తాంబూలమ్.

జాగ్రదాది మూఁడవస్థలు ఏకమని భావించుటయే తాంబూలము.

5 తురీయావస్థా నమస్కారః

తురీయస్థితియే నమస్కారము.

6 దేహశూన్యప్రమాతృతా నిమజ్జనం బలిహరణమ్.

దేహము లేనట్లు భావించుటయే బలిహరణము.

7 స్వయం తత్పాదుకా నిమజ్జనం పరిపూర్ణధ్యానమ్.

తాను స్వయముగ భగవత్పాదారవిందములందు విలీనమైనట్లు భావించుటయే పరిపూర్ణ ధ్యానము.

8 ఏవం ముహూర్తత్రయం భావనపరో జీవన్ముక్తో భవతి.

ఈ ప్రకారముగ మూఁడుముహూర్తముల కాలము దృఢముగ భావనచేసినచో మనుజుఁడు జీవన్ముక్తుఁ డగును.

85. రుద్రహృదయోపనిషత్తు

**1 యే నమస్యన్తి గోవిందం తే నమస్యన్తి శంకరమ్,
యేఽర్చయన్తి హరిం భక్త్యా తేఽర్చయన్తి వృషధ్వజమ్. 6**

ఎవరు గోవిందునకు నమస్కరించుచున్నారో, వారు శంకరునకు నమస్కరించుచున్నారు. ఎవరు హరిని భక్తితో అర్చించుచున్నారో, వారు శివుని అర్చించుచున్నారు.

2 యే ద్విషన్తి విరూపాక్షం తే ద్విషన్తి జనార్దనమ్,
యే రుద్రం నాభిజానన్తి తే న జానన్తి కేశవమ్. 7

ఎవరు శివుని ద్వేషించుచున్నారో, వారు జనార్దనుని (విష్ణువును), ద్వేషించుచున్నారు. ఎవరు రుద్రుని తెలిసికొనుటలేదో, వారు కేశవుని తెలిసికొనుటలేదు.

3 సర్వాధిష్ఠాన మద్వంద్వం పరబ్రహ్మ సనాతనమ్,
సచ్చిదానందరూపం త దవాఙ్మనసగోచరమ్. 26

పరబ్రహ్మము సర్వాధిష్ఠాన మైనది. ద్వంద్వరహిత మైనది. సనాతన మైనది. సచ్చిదానందరూప మైనది. అవాఙ్మనస గోచర మైనది.

4 తస్మి న్సువిదితే సర్వం విజ్ఞాతం స్యాదితం శుక,
తదాత్మకత్వా త్సర్వస్య తస్మా ద్భిన్నం న హి క్వచిత్ 27

ఓ శుకా! సమస్త జగత్తు బ్రహ్మాత్మకమే అయియుండుటవలనను, బ్రహ్మముకంటె వేరైనది ఏదియును లేదు కావునను, ఆ పరబ్రహ్మమును లెస్సగ నెఱిగినయెడల ఈ సమస్త జగత్తు ఎఱుఁగఁ బడినది అగుచున్నది.

5 సత్యవద్భాతి తత్సర్వం రజ్జుసర్పవ దాస్థితమ్,
తదేవ దక్షరం సత్యం తద్విజ్ఞాయ విముచ్యతే. 34

ఈ జగత్తంతయు త్రాటియందు పామువలె సత్యముగ తోఁచుచున్నది. అక్షరమై, సత్యమైనట్టి బ్రహ్మము నెఱిఁగినచో శిష్యుఁడు విముక్తుఁ డగును.

6 జ్ఞానేనైవ హి సంసారవినాశో నైవ కర్మణా,
శ్రోత్రియం బ్రహ్మనిష్ఠం స్వగురుం గచ్ఛేద్యథావిధి. 35

జ్ఞానముచేతనే సంసారబంధ వినాశము సంభవించును గాని కర్మచేఁ గాదు. (కర్మద్వారా పరంపరగా మోక్షమునకు జ్ఞానోత్పత్తి కారణభూత మగును). కాబట్టి శ్రోత్రియుఁడును బ్రహ్మనిష్ఠుఁడును అగు గురువు నొద్దకు యథావిధి వెడలి జ్ఞాన మార్జింప వలెను.

7 గురుస్తస్మై పరాం విద్యాం దద్యాద్బ్రహ్మాత్మబోధినీమ్,
గుహాయాం నిహితం సాక్షాదక్షరం వేద చేన్నరః. 36

హృదయగుహాయందున్న సాక్షాత్ అక్షరపరబ్రహ్మమును ఎఱిఁగిన వాఁడైన గురువు తన్ను సమీపించిన శిష్యునకు బ్రహ్మాత్మబోధకమగు పరావిద్యను బోధించవలయును.

8 ఛిత్త్వాఽవిద్యామహాగ్రన్థిం శివం గచ్ఛేత్సనాతనమ్,
తదేతదమృతం సత్యం తద్బోద్ధవ్యం ముముక్షుభిః. 37

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు అజ్ఞానహృదయ మహాగ్రంథిని ఛేదించి శివస్వరూపమైన సనాతనమైన బ్రహ్మమును పొందును. అది అమృతము, సత్యము అయియున్నది. అయ్యది ముముక్షువులు తప్పక తెలిసికొనఁదగినది.

9 ద్వౌ సుపర్ణౌ శరీరే ఽస్మి న్జీవేశాఖ్యౌ సహ స్థితౌ
తయో ర్జీవః ఫలం భుఙ్క్తే కర్మణో న మహేశ్వరః. 41

ఈ శరీరమునందు సుందరములైన రెక్కలుగల రెండు పక్షులు జీవేశ్వరులు సహవాసము చేయుచున్నారు. అందు జీవుఁడు కర్మ ఫలములను భుజించును. ఈశ్వరుఁ డట్లు కాదు.

10 కేవలం సాక్షిరూపేణ వినా భోగం మహేశ్వరః,
ప్రకాశతే స్వయం భేదః కల్పితో మాయయా తయోః. 42

ఈశ్వరుఁడు కర్మఫలభోగములేక కేవలము సాక్షిరూపము తో స్వయముగ ప్రకాశించును. ఆ జీవేశ్వరులకు భేదము కేవలము మాయచే కల్పింపఁ బడినది.

11 అద్వైతం పరమానందం శివం యాతి తు కేవలమ్, 47

అధిష్ఠానం సమస్తస్య జగతః సత్యచిద్ఘనమ్,
అహ మస్మీతి నిశ్చిత్య వీతశోకో భవే న్మునిః. 48

ముని తత్త్వబోధచే అద్వైతమును, శివస్వరూపమును అగు కేవలము పరమానందమును పొందుచున్నాఁడు. సమస్త జగత్తు నకు అధిష్ఠానమై, సత్యమై, చిద్ఘనమైనట్టి 'బ్రహ్మమే నేను' అని నిశ్చయించి ముని శోకరహితుఁ డగుచున్నాఁడు.

86. యోగకుండల్యుపనిషత్తు

1 యోగాభ్యాసేన మే రోగ ఉత్పన్న ఇతి కథ్యతే,
తతో ఽభ్యాసం త్యజే దేవం ప్రథమం విఘ్న ముచ్యతే. 1_58

'యోగాభ్యాసముచే నాకు రోగము కలిగినది' అని తలంచి ఆ అపోహచే కొందఱు అభ్యాసమును విడుదురు—ఇది మొదటి విఘ్నము.

2 ద్వితీయం సంశయాఖ్యం చ తృతీయం చ ప్రమత్తతా,
ఆలస్యాఖ్యం చతుర్థం చ నిద్రారూపం తు పంచమమ్. 1-59

సంశయము రెండవ విఘ్నము. ప్రమాదము మూడవ విఘ్నము. సోమరితనము నాల్గవ విఘ్నము. (అతి) నిద్ర ఐదవ విఘ్నము.

3 షష్ఠం తు విరతి ర్భ్రాన్తిః సప్తమం పరికీర్తితమ్,
విషమం చాష్టమం చైవ అనాఖ్యం నవమం స్మృతమ్. 1-60

(సాధననుండి) విరతి ఆఱవ విఘ్నము. భ్రాంతి ఏడవ విఘ్నము. విషమము ఎనిమిదవ విఘ్నము. అనాఖ్యము తొమ్మిదవ విఘ్నము.

4 అలబ్ధి ర్యోగతత్త్వస్య దశమం ప్రోచ్యతే బుధైః.
ఇత్యేతద్విఘ్నదశకం విచారేణ త్యజే ద్బుధః. 1-61

యోగతత్త్వము లభించకపోవుట పదియవ విఘ్నము. ఈ ప్రకారములైన పది విఘ్నములను వివేకవంతుఁడగు విచారణచేత త్యజించవలయును.

5 ఘటమధ్యగతో దీపో బాహ్యే నైవ ప్రకాశతే,
భిన్నే తస్మిన్ ఘటే చైవ దీపజ్వాలా చ భాసతే. 3-15

ఘటమధ్యమందుఁగల దీపము బాహ్యమున ప్రకాశింపదు. ఆ ఘటము పగిలిపోయినపుడు దీపజ్వాల బాహ్యమునకు కూడ ప్రకాశించును.

6 స్థూలకాయం ఘటమిత్యుక్తం యథా దీపో హి తత్పదమ్,
గురువాక్యసమాభిన్నే బ్రహ్మజ్ఞానం స్ఫుటీ భవేత్. 3-16

అట్లే తన దేహము ఘటమని చెప్పబడినది. దీపము బ్రహ్మము. గురూపదేశముచే దేహ మను ఘటము భిన్నమైనయెడల (దేహాభిమానము, దేహాహంభావము తొలగిపోగా) బ్రహ్మము స్పష్టముగ ప్రకాశించును.

7. కర్ణధారం గురుం ప్రాప్య కృత్వా సూక్ష్మం తరన్తి చ,
అభ్యాసవాసనాశక్త్యా తరన్తి భవసాగరమ్ 3.17

గురువను నావికుని పొంది, గురువాక్యములను చక్కగా ఆచరించి అభ్యాసదార్ఢ్యముచే సంసారసముద్రమును జనులు దాటి వేయుచున్నారు.

8 సోఽహమస్మీతి నిశ్చిత్య యః సదా వర్తతే పుమాన్,
శబ్దై రుచ్చావచై ర్నీచై ర్భాషితోఽపి న లిప్యతే. 3.20

'ఆ పరబ్రహ్మనే నేను' అని సదా నిశ్చయించిన మనుజుడు స్తుతివాక్యములచే భూషింపబడినను, నీచవాక్యములచే దూషింపబడినను వానిచే ఏమియు అంటబడక యుండును.

9 బ్రహ్మాండం చైవ పిండాండం లోకా భూరాదయః క్రమాత్,
సర్వోపాధిలయాదేవ లీయన్తే ప్రత్యగాత్మని 3.22

బ్రహ్మాండము, పిండాండము, భూలోకము మొదలైన లోకములు తమ ఉపాధులు లయించుటవలననే ప్రత్యగాత్మయందు లీనమై యున్నవి.

10 మాయయా మోహితః పశ్చా ద్బహుజన్మాంతరే
పునః. 3-27

సత్కర్మపరిపాకాత్తు స్వవికారం చికీర్షతి,
కోఽహం కథ మయం దోష స్సంసారాఖ్య
ఉపాగతః 3-28

జాగ్రత్స్వప్నే వ్యవహరన్ సుషుప్తౌ క్వ గతి ర్మమ,
ఇతి చిన్తాపరో భూత్వా స్వభాసా చ విశేషతః 3-29

అజ్ఞానాత్తు చిదాభాసో బహి స్తాపేన తాపితః,
దగ్ధం భవత్యేవ తదా తూలపిండ మివాగ్నినా 3-30

మాయచే మోహితుఁడగు జీవుఁడు బహుజన్మల అనంతరము సత్కర్మపరిపాకముచే తనకుఁగల వికారములనుగుఱించి విచారించును — 'నే నెవఁడను? సంసారమను ఈ దోషము నాకెట్లు వాటిల్లినది? జాగ్రత్, స్వప్నములందు మెలఁగుచు సుషుప్తియందు గమన మెట్లు కలుగును? నే నప్పుడు ఎందుపోవుదును?' అని ఇట్లు విచారణాపరుఁడై జ్ఞాని- అగ్నిచే దూదిపింజవలె జ్ఞానాగ్నిచే అజ్ఞానమును నశింపఁజేయును.

11 మనోమయ జ్ఞానమయా న్సమ్యగ్దగ్ధ్వా క్రమేణ తు,
ఘటస్థదీపవ చ్ఛశ్వ దన్తరేవ ప్రకాశతే. 3-32

అట్టి జీవి మనోమయవిజ్ఞానమయ కోశములను జీవుఁడు క్రమముగ జ్ఞానాగ్నిచే దహించివైచి (అజ్ఞానమును పారద్రోలి) కుండలోని దీపమువలె అంతరాత్మయందే సదా ప్రకాశించును.

12 ధ్యాయ న్నాస్తే మునిశ్చైవ మా సుప్తే రామృతే స్తు
యః,

జీవన్ముక్త స్స విజ్ఞేయ స్స ధన్యః కృతకృత్యవాన్.
3-33

ముని తన అంతరాత్మను యావజ్జీవితము ధ్యానించుచు నుండును. అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడు, ధన్యుఁడు, కృతకృత్యుఁడు.

87. భస్మజాబాలోపనిషత్తు

1 అహ మేవాత్మా న్తరాత్మా బ్రహ్మ జ్యోతి ర్యస్మా న్న మత్తో ఽన్యః పరః అహ మేవ పరో విశ్వాధిపః, మా మేవ విదిత్వా ఽమృతత్వ మేతి, తరతి శోకమ్ మా మేవ విదిత్వా సాంసృతికం రుజం ద్రావయతి తస్మా దహం రుద్రో యః సర్వేషాం పరమా గతిః సోఽహం సర్వాకారః. (ద్వితీయోఽధ్యాయః)

నేనే ఆత్మను, అంతరాత్మను, బ్రహ్మజ్యోతిని. నాకంటె వేఱుగ మఱియొకటి లేదు. నేను అతీతుఁడను, విశ్వమునకంతె అధికుఁడను. మనుజుఁడు నన్నే ఎఱిఁగి మోక్షము నొందును, శోకమును దాఁటును. నన్నే ఎఱిఁగి సంసారరోగమును దూరీకరించును. కావున నేను రుద్రుఁడను. సర్వులకును పరమగతిని. అట్టి నేను సర్వాకారుఁడనై యున్నాను.

2 యతో వా ఇమాని భూతాని జాయన్తే యేన జాతాని జీవన్తి యత్ప్రయ న్త్యభిసంవిశన్తి తం మా మేవ విదిత్వోపాసీత భూతేభి ర్దేవేభి రభిష్టన్తో ఽహ మేవ.
(..)

దేనినుండి ఈ ప్రాణులందఱు జన్మించుచున్నారో, దేనిచేత జీవించుచున్నారో, దేనియందు ప్రవేశించుచున్నారో, అట్టి నన్ను తెలిసికొని ఉపాసింపవలయును. ప్రాణికోట్లచేతను, దేవతలచేతను కోరఁబడువాఁడను నేనే అయియున్నాను.

3 బ్రహ్మవిదాప్నోతి పరమ్. (ద్వితీయోఽధ్యాయః)

బ్రహ్మమును తెలిసికొనువాఁడు ఉత్తమపదమగు ఆ బ్రహ్మమునే పొందుచున్నాఁడు.

4 మామేవం విదిత్వా సంసృతిపాశాత్ప్రముచ్యతే,
తస్మాదహం పశుపాశవిమోచకః. (..)

ఈ ప్రకారముగ నన్ను తెలిసికొని జీవుఁడు సంసారపాశము నుండి విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. కనుక నేనే పశుపాశవిమోచకుఁడను.

88. రుద్రాక్షజాబాలోపనిషత్తు

1 అథ హైనం కాలాగ్నిరుద్రం భుసుండః పప్రచ్ఛ కథం రుద్రాక్షోత్పత్తిస్తద్ధారణాత్కిం ఫలమితి. తం హోవాచ భగవాన్ కాలాగ్నిరుద్రః త్రిపురవధార్థ మహం నిమీలితాక్షో ఽభవమ్. తేభ్యో జలబిన్దవో భూమౌ పతితాస్తే రుద్రాక్షా జాతాః. సర్వానుగ్రహార్థాయ తేషాం నామోచ్చారమాత్రేణ దశగోప్రదానఫలం దర్శనస్పర్శనాభ్యాం ద్విగుణం ఫలమ్.

భగవంతుఁడగు కాలాగ్నిరుద్రుని భుసుండుఁడు ఇట్లు ప్రశ్నించెను.—మహాత్మా! రుద్రాక్షలు ఎట్లు ఉత్పన్నమయ్యెను? వానిని

ధరించుట వలన ఏమి ఫలము కలుగును? —అది విని భగవంతుడగు కాలాగ్నిరుద్రుడిట్లు వచించెను. త్రిపురవధ నిమిత్తము నేను నిమీలితనేత్రుడనై యుంటి, ఆ నేత్రములనుండి జలబిందువులు భూమిపై పడగా అవి రుద్రాక్షలుగ ఏర్పడినవి. అవి అందఱిను అనుగ్రహించు కొఱకు సంభవించినవి. వాని నామమును ఉచ్చరించిన మాత్రముచే పదిగోవులను దానముచేసిన ఫలము, దర్శన స్పర్శనములచే అంతకు రెట్టింపు ఫలము కలుగును.

2 తద్రుద్రాక్షం కరేణ స్పృష్ట్వా ధారణ మాత్రేణ ద్విసహస్ర గోప్రదానఫలం భవతి.

ఆ రుద్రాక్షలను చేతితో తాకి ధరించినంత మాత్రముచే రెండు వేల గోవులను దానము చేసినంత ఫలము కలుగును.

89. గణపత్యుపనిషత్తు

1 నమస్తే గణపతయే త్వమేవ ప్రత్యక్షం తత్త్వమసి, త్వమేవ కేవలం కర్తాసి, త్వమేవ కేవలం ధర్తాసి, త్వమేవ కేవలం హర్తాసి, త్వమేవ సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మాసి, త్వం సాక్షాదాత్మాసి, నిత్యం ఋతం వచ్మి సత్యం వచ్మి అవ త్వం మామ్.

ఓ గణపతీ! నీకు నమస్కారము. నీవే ప్రత్యక్షముగ పరమాత్మవు. నీవే కేవలము ఈ జగత్తుయొక్క సృష్టిస్థితిలయ కారకుడవు. ఈ సమస్తము నీవే నీవే బ్రహ్మము అయి యున్నావు. నీవే ఎల్లప్పుడు సాక్షాత్ ఆత్మవు. నేను సత్యమును చెప్పుచున్నాను. నన్ను రక్షింపుము.

90. దర్శనోపనిషత్తు

1 సాంకృతే శృణు వక్ష్యామి యోగం సాష్టాంగదర్శనమ్,
యమశ్చ నియమశ్చైవ తథైవాసనమేవ చ. 1.4

2 ప్రాణాయామస్తథా బ్రహ్మన్ ప్రత్యాహారస్తతః
పరమ్,

ధారణా చ తథా ధ్యానం సమాధిశ్చాష్టమం మునే
1.5

బ్రహ్మనిష్ఠుడవగు ఓ సాంకృతీ! నీకు నేను అష్టాంగయోగ
మును తెలుపుచున్నాను, వినుము. యమము, నియమము, ఆస
నము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము,
సమాధి—అను నివి యోగముయొక్క ఎనిమిది అంగములు.

3 అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయార్జ
వమ్,

క్షమా ధృతి ర్మితాహారః శౌచం చేతి యమా ఏశ.1-6

అహింస, సత్యము, అస్తేయము (దొంగిలింపకుండుట)
బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఆర్జవము (ఋజుత్వము), క్షమ (ఓర్పు),
ధృతి (ధైర్యము), మితాహారము, శౌచము—అను ఈ పది యమము లన
బడును.

4 ఆత్మా సర్వగతో ఒచ్ఛేద్యో న గ్రాహ్య ఇతి మే
మతిః,

సా చాహింసా వరా ప్రోక్తా మునే వేదాన్తవేదిభిః
1-8

మునీ! ఆత్మ సర్వవ్యాపకమైనది. ఛేదింపరానిది, అగ్రాహ్యమైనది — అను భావము కలిగియుండుట శ్రేష్ఠమగు అహింసయని వేదాంతవాదులు పేర్కొనిరి.

5 సర్వం సత్యం పరంబ్రహ్మ న చాన్యదితి యా మతిః,
తచ్చ సత్యం పరం ప్రోక్తం వేదాన్తజ్ఞానపారగైః.
1_10

సమస్తము సత్యమైన పరబ్రహ్మమే కాని మరియొకటి కాదు — అను భావము శ్రేష్ఠమగు సత్యమని వేదాంతజ్ఞానవేత్తలగు మహనీయులు చెప్పిరి.

6 ఆత్మ న్యనాత్మభావేన వ్యవహారవివర్జితమ్,
య త్తదస్తేయ మిత్యుక్త మాత్మవిద్భి ర్మహామతే.
1_12

మహామతీ! ఆత్మయందు అనాత్మభావముతో వ్యవహారము సలుపకుండుటయే అస్తేయ మని (దొంగిలింపకుండుటఅని) ఆత్మవేత్తలు చెప్పుదురు.

7 బ్రహ్మభావే మనశ్చారం బ్రహ్మచర్యం పరన్తప.
1_14

పరంతపా! బ్రహ్మభావమునందు మనస్సును లగ్నము చేయుటయే బ్రహ్మచర్యమగును.

8 స్వాత్మవ త్సర్వభూతేషు కాయేన మనసా గిరా,
అనుజ్ఞా యా దయా సైవ ప్రోక్తా వేదాన్తవేదిభిః.
1-15

శరీరముచేతను, వాక్కుచేతను, మనస్సుచేతను, సర్వజీవు లందును తనయందువలె ప్రేమ కలిగియుండుట 'దయ' యని వేదాంతవేత్తలు పలుకుదురు.

9 పుత్రే మిత్రే కలత్రే చ రిపౌ స్వాత్మని సంతతమ్,
ఏకరూపం మునే యత్తదార్జవం ప్రోచ్యతే మయా. 1-16

మునీ! పుత్రునియందును, మిత్రునియందును, భార్యయం దును, శత్రువునందును, తనయందును సదా ఏకరూపముగా ప్రవ ర్తించుట 'ఆర్జవము' (ఋజుత్వము) అని నేను ప్రవచింతును.

10 కాయేన మనసా వాచా శత్రుభిః పరిపీడితే,
బుద్ధిక్షోభనివృత్తిర్యా క్షమా సా మునిపుంగవ. 1-17

మునీశ్వరా! శత్రువులు బాధించినప్పుడు శరీరముతోను వాక్కుతోను, మనస్సుతోను, హృదయమునందు ఏ విధమైన క్షోభలేకయుండుట క్షమ (ఓర్పు) యగును.

11 వేదాదేవ వినిర్మోక్షః సంసారస్య న చాన్యథా,
ఇతి విజ్ఞాన నిష్పత్తిర్ధృతిః ప్రోక్తా హి వైదికైః 1-18
అహం మాత్మా న చాన్యో ఽస్మీత్యేవ మప్రచ్యుతా
మతిః.

జ్ఞానముచలననే సంసారబంధము తొలగును గాని మతి యొకదానిచే కాదు—అను విజ్ఞానము 'ధృతి' యని వేదవేత్తలు పలికిరి. 'నేను ఆత్మను, మతియొకడను కాను' అను దృఢమైన భావము కూడ ధృతి యనబడును.

12 అల్పమృష్టాశనాభ్యాం చ చతుర్థాంశావశేషకమ్
తస్మా ద్యోగానుగుణ్యేన భోజనం మితభోజనమ్

స్వల్పమైన, శుచియైన ఆహారమును నాలుగవభాగ
వదలిపెట్టి ఇరువేళల యోగానుగుణ్యముగ భుజించుట మిత
ము చెప్పఁబడినది.

13 స్వదేహ మలనిర్మోక్షో మృజ్జలాభ్యాం మహాము
యత్త చ్ఛౌచం భవే ద్బాహ్యం మానసం మన

అహం శుద్ధ ఇతి జ్ఞానం శౌచ మాహు ర్మని

మృత్తికతోను, జలముతోను తన శరీరమునందలి మ
మును తొలగించుకొనుట బాహ్యశౌచము. బ్రహ్మచిం
మానసశౌచ మగును. 'నేను శుద్ధుఁడను' అను జ్ఞానము శౌ
బుద్ధిమంతులు పలుకుదురు.

14 తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన మునే ఒహింసాదిసా
ఆత్మాన మక్షరం బ్రహ్మ విద్ధి జ్ఞానాత్తు వేదనా

మునీ! కావున నీవు అహింసాది సాధనలను అవల
ప్రయత్నశీలుఁడవై నాశరహితమగు ఆత్మను బ్రహ్మమును జ్ఞ
ద్వారా ఎఱుఁగుము.

15 తప స్సంతోష మాస్తిక్యం దాన మీశ్వరపూజనమ్
సిద్ధాన్తశ్రవణం చైవ హ్రీ ర్మతిశ్చ జపో వ్రత

16 ఏతే చ నియమాః ప్రోక్తా స్తా న్వక్ష్యామి క్రమా
చ్ఛృణు. 2-2

తపస్సు, సంతుష్టి, ఆస్తికభావము, దానము, ఈశ్వరపూజనము, సిద్ధాంతశ్రవణము, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము—అను నివి నియమము లని చెప్పఁబడినవి. వానిని గూర్చి క్రమముగ తెలిపెదను వినుము.

17 కో వా మోక్షః కథం తేన సంసారం ప్రతిపన్నవాన్,
ఇత్యాలోచన మర్థజ్ఞా స్తపః శంసన్తి పండితాః. 2-4

మోక్షమనఁగా నేమి? జీవుఁడు సంసారమును ఎట్లు పొందెను? —అను ఇట్టి పర్యాలోచనము తపస్సు అని అర్థజ్ఞానముకల పండితులు చెప్పుదురు. అట్టి తపస్సును వారు ప్రశంసించుదురు.

18 బ్రహ్మాదిలోకపర్యన్తా ద్విరక్త్యా య ల్లభే త్ప్రియమ్,
సర్వత్ర విగతస్నేహః సంతోషం పరమం విదుః.
2-6

శ్రౌతే స్మార్తే చ విశ్వాసో య త్తదాస్తిక్య ముచ్యతే.

బ్రహ్మలోకపర్యంతము కలిగియుండు వైరాగ్యముచే హృదయమునందు పొందు ప్రీతి, దృశ్యమం దంతట రాగము లేకుండుట, సంతోషము (సంతుష్టి) అని పెద్దలు చెప్పుదురు. శ్రౌత, స్మార్తము లందు విశ్వాసము కలిగియుండుట ఆస్తిక్య మనఁబడును.

19 న్యాయార్జితధనం శ్రాన్తే శ్రద్ధయా వైదికే జనే,
అన్యద్వా య త్ప్రదీయతే తద్దానం ప్రోచ్యతే
మయా. 2-7

శ్రమశీలుఁడును, వేదవేత్తయును వానికి న్యాయో
మును శ్రద్ధతో ఒసంగుట దానమని నేను పలుకుదును.

20 రాగాద్యపేతం హృదయం వాగదుష్టానృతాదిన
హింసాదిరహితం కర్మ యత్తదీశ్వరపూజనమ్

రాగాదిదోషములు లేని హృదయము, అసత్య
దూషితము కాని వాగింద్రియము, హింసాదిరహితమైన కర్మ
పూజన మని చెప్పఁబడుచున్నవి.

21 సత్యం జ్ఞాన మనన్తం చ పరానన్దం పరం ధ్రువ
ప్రత్యగిత్యవగన్తవ్యం వేదాన్తశ్రవణం బుధాః

సత్యము, జ్ఞానము, అనంతము, పరమానందము,
ధ్రువము, ప్రత్యగాత్మస్వరూపము:— వీనినిగూర్చి తెలిసి
శ్రవణముచేయుట వేదాంతశ్రవణ మని బుధు తెలుసుదురు

22 వేదలౌకికమార్గేషు కుత్సితం కర్మ యద్భవేత్
తస్మి న్భవతి యా లజ్జా హ్రీః సైవేతి ప్రకీర్తి
వైదికేషు చ సర్వేషు శ్రద్ధా యా సా మతిర

వేద, లౌకికమార్గములందు నిందితకర్మలచేఁ కల
'హ్రీ' అని చెప్పఁబడును. వేదోక్త కర్మలందు కలుగు శ్ర
యనఁబడును

23 వేదోక్తేనైవ మార్గేణ మంత్రాభ్యాసో జపః స్మ

వేదోక్తమార్గమునసే మంత్రాభ్యాసము చేయుట
చెప్పఁబడినది.

24 కల్పసూత్రే తథా వేదే ధర్మశాస్త్రే పురాణకే,
ఇతిహాసే చ వృత్తిర్యా స జపః ప్రోచ్యతే మయా. 2-12

కల్పసూత్రమునందును, వేదమునందును, ధర్మశాస్త్రమునందును, పురాణమునందును, ఇతిహాసమునందును ప్రవృత్తి కలిగియుండుట జప మని నేను పలుకుదును.

25 స్వస్తికం గోముఖం పద్మం వీరం సింహాసనం తథా,
భద్రం ముక్తాసనం చైవ మయూరాసన మేవ చ,
సుఖాసనసమాఖ్యం చ నవమం మునిపుంగవ. 3-1

మునీశ్వరా! స్వస్తికాసనము, గోముఖాసనము, పద్మాసనము, వీరాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనము, ముక్తాసనము, మయూరాసనము, సుఖాసనము—అని తొమ్మిది ఆసనములు కలవు.

26 ఆసనం విజితం యేన జితం తేన జగత్త్రయమ్,
అనేన విధినా యుక్తః ప్రాణాయామం సదా కురు. 3-13

ఆసనమునందు విజయమును పొందినవాడు మూడులోకములను జయించినవాడే యగును. ఈ ప్రకారము యోగయుక్తుడవై ప్రాణాయామమును సదా ఆచరింపుము.

27 ఆత్మతీర్థం సముత్సృజ్య బహిస్తీర్థాని యో వ్రజేత్,
కరస్థం స మహారత్నం త్యక్త్వా కాచం విమార్గతే. 4-50

ఆత్మతీర్థమును వదలి బాహ్యతీర్థములను సేవించువాడు చేతియందలి మహారత్నమును వదలి గాజుముక్కను వెదకువాడగును.

28 చిత్త మన్తర్గతం దుష్టం తీర్థస్నానై ర్న శుద్ధ్యతి,
శతశోఽపి జలై ర్ధౌతం సురాభాండమి వాశుచి. **4-54**

చిత్తమందు అంతర్గతములైన మలినగుణములు కేవలము తీర్థస్నానములచేత తొలఁగనేరవు. జలముతో పెక్కుసార్లు కడిగినను కల్లుకుండ శుద్ధపడునా?

29 అంతఃస్థం మాం పరిత్యజ్య బహిష్ఠం యస్తు సేవతే,
హ స్తస్థం పిండ ముత్సృజ్య లిహే త్కూర్పర
మాత్మనః. **4-58**

అంతరంగమునఁ (హృదయమున) గల నన్ను (ఆత్మను) వీడి బాహ్యమైన ప్రతిమాదులను సేవించువాఁడు తనచేతియందలి అన్నపుముద్దను వదలి మోచేతిని నాకువాఁడే యగును.

30 శివ మాత్మని పశ్యన్తి ప్రతిమాసు న యోగినః,
అజ్ఞానాం భావనార్థాయ ప్రతిమాః పరికల్పితాః.
4-59

యోగులు తమయందు (ఆత్మయందు) శివుని చూచుచున్నారు. అజ్ఞానులు (ఆత్మజ్ఞానములేని సామాన్యులు) భావించుటకొఱకు ప్రతిమలు కల్పింపఁబడినవి.

31 అపూర్వ మపరం బ్రహ్మ స్వాత్మానం సత్య
మద్వయమ్,
ప్రజ్ఞానఘన మానందం యః పశ్యతి స పశ్యతి.
4-60

అపూర్వమై, అపరమై, సత్యమై, చిద్ఘనమై, ప్రజ్ఞానఘనమై, ఆనందరూపమై, ఆత్మరూపమైనట్టి బ్రహ్మమును చూచువాఁడే (అనుభూతిమొనర్చుకొనువాఁడే) నిజముగ చూచువాఁ డగును.

32 నాడీపుంజం సదా ఒసారం నరభావం మహామునే,
సముత్సృజ్యాత్మనాత్మాన మహ మిత్యేవ ధారయ.
4-41

మహామునీ! నాడీ సమూహమును, సదా, అసారమును అగు మనుష్యభావమును వీడి, 'నేను ఆత్మనే' అని నిశ్చయము గావించు కొనుము.

33 అశరీరం శరీరేషు మహాన్తం విభు మీశ్వరమ్,
ఆనంద మక్షరం సాక్షా న్మత్వా ధీరో న శోచతి.
4-62

శరీరరహితుఁడును, శరీరములందు వసించువాఁడును, మహత్తరరూపుఁడును, విభువును, ఈశ్వరుఁడును, ఆనందస్వరూపుఁడును, అక్షరుఁడును అగు పరమాత్మను సాక్షాత్తుగ నెఱిఁగి ధీరుఁడు ఇఁక శోకము నొందఁడు.

34 ప్రాణాయామేన చిత్తం తు శుద్ధం భవతి సువ్రత,
చిత్తే శుద్ధే శుచిః సాక్షా త్ప్రత్యగ్జ్యోతి ర్వ్యవస్థితః.
6-16

సువ్రతా! ప్రాణాయామముచే చిత్తము శుద్ధమగును. చిత్తము శుద్ధమైనయెడల శుద్ధమైన జ్యోతిస్వరూప ప్రత్యగాత్మ సాక్షాత్కరించును.

35 నష్టే పాపే విశుద్ధం స్యా చ్చిత్తదర్పణ మద్భుతమ్,
పున ర్బ్రహ్మాదిభోగేభ్యో వైరాగ్యం జాయతే హృది.
6-46

పాపము నశింపఁగా చిత్తమను అద్దము ఆశ్చర్యకరముగా శుద్ధమగును. మఱల బ్రహ్మలోకాది భోగముల యెడల వైరాగ్యము హృదయమందు కలుగును.

36 విరక్తస్య తు సంసారాత్ జ్ఞానం కైవల్యసాధనమ్.
తేన పాపాపహాని స్స్యాత్ జ్ఞాత్వా దేవం సదాశివమ్.
6-47

సంసారమునుండి విరక్తుఁడైన వానికి మోక్షసాధనమగు జ్ఞానము కలుగును. ఆ జ్ఞానముచే దేవుఁడగు సదాశివుని తెలిసి కొనుటచే పాపము నశించిపోవును.

37 జ్ఞానామృతరసో యేన సకృదాస్వాదితో భవేత్
స సర్వకార్య ముత్సృజ్య తత్రైవ పరిధావతి. 6-48

జ్ఞానామృతరసమును ఎవఁడు ఒక్కసారి ఆస్వాదించునో, అతఁడు సర్వకార్యములను వదలి దానివెంటనే పరుగిడును.

38 ఇంద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః.
బలా దాహరణం తేషాం ప్రత్యాహార స్స ఉచ్యతే.
7-1

విషయములందు స్వభావముగా సంచరించు ఇంద్రియములను వానినుండి బలాత్కారముగ వెనుకకు మరలించుట ప్రత్యాహారమని చెప్పఁబడును.

39 య ద్పశ్యతి తు తత్సర్వం బ్రహ్మ పశ్య న్సమాహితః,
ప్రత్యాహారో భవే దేష బ్రహ్మవిద్భిః పురోదితః 7-2

దేనిని చూచునో అది యంతయు ఏకాగ్రచిత్తముతో బ్రహ్మమే యని తెలిసికొనుట ప్రత్యాహారమని బ్రహ్మవేత్తలు పూర్వము చెప్పిరి.

40 ఏవ మభ్యాసయుక్తస్య పురుషస్య మహాత్మనః,
సర్వపాపాని నశ్యన్తి భవరోగశ్చ సువ్రత. 7-9

ఈ ప్రకారముగ అభ్యసించు మహాత్మునకు పాపము లన్నియు నశించును. సంసారరోగమున్ను తొలగిపోవును.

41 దేహే త్వాత్మమతిం విద్వాన్ సమాకృష్య సమాహితః,
ఆత్మనాత్మని నిర్ద్వంద్వే నిర్వికల్పే నిరోధయేత్.
7-13

విజ్ఞుడు దేహమునందు ఆత్మబుద్ధిని వదలి ధ్యాననిష్ఠుడై, నిర్ద్వంద్వమై, నిర్వికల్పమైనట్టి ఆత్మయందు మనస్సును నిలుపవలెను.

42 పురుషే సర్వశాస్తారం బోధానందమయం శివమ్,
ధారయే ద్బుద్ధిమా న్నిత్యం సర్వపాపవిశుద్ధయే. 8-7

సమస్తలోకములను పరిపాలించువాడును, జ్ఞానానందమయుడును, శివస్వరూపుడును అగు పరమాత్మను బుద్ధిమంతుడు సమస్త పాపనివృత్తి కొఱకై ధ్యానింపవలయును.

43 సాక్షాదాత్మని సంపూర్ణే ధారయే త్ప్రణవే నరః,
ఇంద్రియాణి సమాహృత్య మనసాత్మని యోజయేత్.
8-9

మనుజుడు ఇంద్రియములను నిగ్రహించి, సంపూర్ణమైనదియు, ప్రణవస్వరూపమైనదియు నగు సాక్షాత్ ఆత్మయందు మనస్సును నిలుపవలెను.

44 అథాతః సంప్రవక్ష్యామి ధ్యానం సంసారనాశనమ్,
ఋతం సత్యం పరం బ్రహ్మ సర్వసంసారభేషజమ్.
9_1

ఇక నిపుడు సంసారబంధనాశకమగు ధ్యానమును గూర్చి చెప్పుచున్నాను, వినుము. పరబ్రహ్మము ఋతమై, సత్యమై సమస్తసంసారరోగమునకు ఔషధమై యొప్పుచున్నది.

45 ఊర్ధ్వరేతం విరూపాక్షం విశ్వరూపం మహేశ్వరమ్,
సోఽహ మిత్యాదరేణైవ ధ్యాయేద్ యోగీశ్వరేశ్వరమ్.
9_2

ఊర్ధ్వరేతుఁడును, విరూపాక్షుఁడును, విశ్వరూపుఁడును, యోగీశ్వరేశ్వరుఁడును అగు పరమాత్మను 'ఆతఁడే నేను' అను ఆత్మభావముతో ఆదరభావముతో ధ్యానించవలయును.

46 ఆత్మానం సచ్చిదానంద మనన్తం బ్రహ్మ సువ్రత,
అహమస్మీ త్యభిధ్యాయే ద్ధ్యేయాతీతం విముక్తయే.
9_5

సువ్రతా! 'ఆత్మస్వరూపమై, సచ్చిదానందమై, అనంతమై ధ్యేయాతీతమై నట్టి బ్రహ్మమును నేనే' అని బంధవిముక్తి కొఱకు లెస్సగ ధ్యానించవలెను.

47 అథాతః సంప్రవక్ష్యామి సమాధిం భవనాశనమ్,
సమాధి స్సంవిదుత్పత్తిః పరజీవైకతాం ప్రతి. 10-1

ఇక నిపుడు సంసారబంధనాశకమగు సమాధినిగూర్చి చెప్పుచున్నాను, వినుము. పరమాత్మజీవాత్మల యేకత్వమును గూర్చిన విజ్ఞానము కలుగుటయే సమాధి యగును.

48 నిత్యః సర్వగతో హ్యాత్మా కూటస్థో దోషవర్జితః,

10-2

ఏక స్సన్ భిద్యతే భ్రాన్త్యా మాయయా

న స్వరూపతః,

తస్మా దద్వైత మేవాస్తి న ప్రపంచో న సంసృతిః.

10-3

నిత్యమై, సర్వవ్యాపకమై, కూటస్థమై, దోషవర్జితమైన ఆత్మ ఏకమైనప్పటికీ భ్రాంతివశమున అనేకముగా తోచుచున్నది. మాయచే అట్లు తోచుచున్నదే కాని స్వరూపతః ఆత్మలో అనేకత్వము లేదు. కావున అద్వైతరూపమగు ఆత్మయే కలదు. ప్రపంచము గాని, సంసారము గాని లేవు.

49 నాహం దేహో న చ ప్రాణో నేంద్రియాణి మనో

నహి,

సదా సాక్షి స్వరూపత్వా చ్ఛివ ఏవాస్మి కేవలః.

10-4

50 ఇతి ధీ ర్యా మునిశ్రేష్ఠ సా సమాధి రిహోచ్యతే,

సోఽహం బ్రహ్మ న సంసారీ న మత్తో ఽన్యః

కదాచన. 10-5

మునివర్యా! నేను దేహము కాను. ప్రాణము కాను, ఇంద్రియములు కాను, మనస్సు కాను, సదా సాక్షిస్వరూపుడనై (ఆత్మనై) యుండుటవలన 'కేవలము శివుడనే అయియున్నాను'— అను బుద్ధికలిగియుండుటయే సమాధి యని చెప్పబడుచున్నది. 'ఆ బ్రహ్మనే నేను, నేను సంసారిని కాదు' నాకంటె వేఱుగ ఏదియును ఎన్నడును లేదు'—అని భావించుటయే సమాధియగును.

51 యథా ఫేనతరంగాది సముద్రా దుత్థితం పునః,
సముద్రే లీయతే తద్వ జ్జగ న్మయ్యనులీయతే. 10-6

సముద్రమునుండి నురుగు, అలలు, మున్నగునవి లేచి మరల సముద్రమునందే లయించునట్లు ఈ జగత్తు నాయందు లీన మగు చున్నది.

52 యదా మనసి చైతన్యం భాతి సర్వత్రగం సదా,
యోగినో ఒవ్యవధానేన తదా సంపద్యతే స్వయమ్. 10-9

సర్వవ్యాపకమగు చైతన్యము ఎపుడు మనస్సునందు ఎడతెగక సదా భాసించునో, అపుడు యోగి స్వయముగ పరమాత్మరూపమునే పొందును.

53 యదా సర్వాణి భూతాని స్వాత్మన్యేవ హి పశ్యతి,
సర్వభూతేషు చాత్మానం బ్రహ్మ సంపద్యతే తదా. 10-10

ఎపుడు విజ్ఞుడు సమస్తజీవులను తన ఆత్మయందును, సమస్తజీవులందును తన ఆత్మను చూచునో, అపు డాతడు బ్రహ్మమే యగుచున్నాడు.

54 యదా సర్వాణి భూతాని సమాధిస్థో న పశ్యతి,
ఏకీభూతః పరేణాసౌ తదా భవతి కేవలః. 10-11

ఎపుడు జీవుడు సమాధిస్థుడై, పరమాత్మతో ఏకీభూతుడై సమస్తప్రాణులను (దృశ్యప్రపంచమును) గాంచకయుండునో అపు డాతడు కేవలుడై (బ్రహ్మస్వరూపుడై) వెలయును.

55 యదా పశ్యతి చాత్మానం కేవలం పరమార్థతః,

మాయామాత్రం జగత్కృత్స్నం తదా భవతి
నిర్వృతిః 10-12

(బ్రహ్మనిష్ఠుడు) ఎప్పుడు తన ఆత్మను పరమార్థముగ (పరమాత్మరూపముగ) గాంచునో, అప్పుడు అఖండసుఖము ననుభవించును.

56 ఏవ ముక్త్వా స భగవా న్దత్తాత్రేయో మహామునిః,
సాంకృతిః స్వస్వరూపేణ సుఖ మాస్తే ఒతినిర్భయః.
10-13

ఈ ప్రకారముగ భగవంతుడగు దత్తాత్రేయమహాముని సాంకృతికి బోధింపగా, సాంకృతి అతినిర్భయుడై స్వస్వరూపమున సుఖముగ నుండెను.

91 తారసారోపనిషత్తు

అథ హైనం భారద్వాజః పప్రచ్ఛ యాజ్ఞవల్క్యం,
కిం తారకమ్, కిం తారయతీతి, స హోవాచ
యాజ్ఞవల్క్యః,
ఓం నమో నారాయణాయేతి తారకం చిదాత్మక మి
త్యుపాసితవ్యమ్, ఓమిత్యేకాక్షర మాత్మస్వరూపమ్,
నమ ఇతి ద్వ్యక్షరం ప్రకృతిస్వరూపమ్, నారాయణేతి
పంచాక్షరం పరంబ్రహ్మస్వరూపమ్, ఇతి య ఏవం
వేద, సోఽమృతో భవతి.

భారద్వాజుడు యాజ్ఞవల్క్యుని సమీపించి తారకమంత్ర మేది? సంసారసముద్రమును దాటించునది ఏది? అని అడిగెను.

అపుడు యాజ్ఞవల్క్యుడిట్లు వచించెను.—'ఓమ్ నమో నారాయణాయ' అనునది తారకమంత్రము. అది చిత్స్వరూప మనుభావముతో ఉపాసింపదలయును, 'ఓమ్' అనునది ఏకాక్షరము, ఆత్మస్వరూపము అయి యున్నది. 'నమ' అను రెండక్షరములతో కూడినది ప్రకృతి స్వరూపము. 'నారాయణాయ' అను ఐదు అక్షరములతో కూడినది పరబ్రహ్మస్వరూపము. ఇట్లెఱిగిన విజ్ఞుడు అమృతుడగును.

2 ఓమిత్యేతదక్షర మిదం సర్వం తస్యోపవ్యాఖ్యానమ్, భూతం భవ్యం భవిష్య ద్యచ్చాన్యత్ . . .

'ఓమ్' అను అక్షరము పరబ్రహ్మస్వరూపము. భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్తులతోను, తదితరములతోను కూడిన ఈ సమస్త ప్రపంచము అద్దాని వ్యాఖ్యానమే యగును. (సమస్తము బ్రహ్మ రూపమే యని భావము).

3 నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానం దానంతాద్వయ పరిపూర్ణః బ్రహ్మైవాహం రామో ఽస్మి భూర్భువస్సువ స్తస్మై నమో నమః.

నిత్యమై, శుద్ధమై, బుద్ధమై, ముక్తమై, సత్యమై, పరమానందమై, అనంతమై, అద్వయమై, పరిపూర్ణమైనట్టి బ్రహ్మము నేనేను. అట్టి రాముడనే నేను. భూర్భువస్సువ స్స్వరూపుడైన ఆ పరమాత్మకు నమస్కారము.

92 మహావాక్యోపనిషత్తు

1 తమేవం విద్వా నమృత ఇహ భవతి, నాన్యః పన్థా అయనాయ విద్యతే.

పరమాత్మను తెలిసికొనిన విజ్ఞుడు ఈ ప్రపంచమున అమృతుడగుచున్నాడు. ఇట్లు భగవంతుని తెలిసికొనుటతప్ప మోక్షమునకు మఱియొక మార్గము లేదు.

2 సోఽహ మర్కః పరంజ్యోతి రర్కజ్యోతి రహం శివః,
ఆత్మజ్యోతి రహం శుక్రః సర్వజ్యోతి రసావదోమ్...

నేను సూర్యుడను, నేను పరంజ్యోతిని. నేను ఆత్మజ్యోతిని నేను తేజోవంతమైన పవిత్రజ్యోతిని. నేను ఓంకార స్వరూపుడను.

93 పంచబ్రహ్మోపనిషత్తు

1 అవస్థాత్రితయాతీతం తురీయం బ్రహ్మసంజ్ఞితమ్,
బ్రహ్మవిష్ణ్వాదిభి స్సేవ్యం సర్వేషాం జనకం పరమ్. 13

బ్రహ్మము జాగ్రదాది అవస్థాత్రయమునకు అతీతమైనదియు తురీయస్వరూపమును, బ్రహ్మ, విష్ణ్వాదులచే సేవింపబడునదియు, సర్వులకు జనకరూప మైనదియు (కారణమై యున్నదియు), పరమై విలసిల్లుచున్నదియు అగును.

2 ఈశానం పరమం విద్యా త్ప్రేరకం బుద్ధిసాక్షిణమ్,
ఆకాశాత్మక మవ్యక్త మోంకారస్వర భూషితమ్. 14

సర్వులకు ప్రేరకుడును, బుద్ధికి సాక్షియు, ఆకాశాత్మకుడును అవ్యక్తుడును, ఓంకారస్వరభూషితుడును, అగు పరమేశ్వరుని ఎఱుగవలయును.

3 యేన ప్రకాశతే విశ్వం యత్రైవ ప్రవిలీయతే,

తద్బ్రహ్మ పరమం శాస్త్రం తద్బ్రహ్మాస్మి పరం
పదమ్. 20

దేనిచే ఈ ప్రపంచమంతయు ప్రకాశించుచున్నదో, దేని యందు లయించుచున్నదో, అట్టి శాంతమై, శ్రేష్ఠపదమైనట్టి బ్రహ్మమునే నేను.

4 పంచబ్రహ్మాత్మకం సర్వం స్వాత్మని ప్రవిలాప్య చ,
సోఽహ మస్మీతి జానీయా ద్విద్వా న్బ్రహ్మామృతో
భవేత్. 23

ఇత్యేతద్బ్రహ్మ జానీయా ద్యః స ముక్తో న సంశయః.
24

పాంచ్రపముగ బ్రహ్మస్వరూపమై యున్న ఈ సమస్త ప్రపంచమును తన ఆత్మయందు లయింపజేసి, బుద్ధిమంతుడు 'ఆ ఆత్మయే నేను' అని యెఱుగవలెను. అట్టి అతడు అమృతుం డగును. అట్టి బ్రహ్మ (ఆత్మ) జ్ఞానముచే అతడు నిస్సంశయముగ ముక్తుడగును.

5 పుండరీకం తు తన్మధ్యే ఆకాశో దహరోఽస్తి తత్,
స శివః సచ్చిదానందః సోఽన్వేష్టవ్యో ముముక్షుభిః.
35

హృదయపుండరీకమునందు దహరాకాశము (చిదాకాశము) కలదు. అది శివస్వరూపము, సచ్చిదానందము. అద్దానిని ముముక్షువులు అన్వేషింపవలయును.

6 అయం హృది స్థితః సాక్షీ సర్వేషా మవిశేషతః,
తేనాయం హృదయం ప్రోక్తః శివః సంసారమోచకః
-ఇత్యుపనిషత్ 36

సర్వజీవుల హృదయము లందు సాక్షియు, శివుఁడును, సంసార మోచకుఁడును అగు పరమాత్మ సమముగ వెలయుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి అది హృదయమని చెప్పఁబడినది.

94 ప్రాణాగ్ని హోత్రోపనిషత్తు

1 అభయం సర్వభూతేభ్యో స మే భీతిః కదాచన – ఇతి.

నేను సర్వజీవులకును అభయ మొసంగుచున్నాను. నా కెన్నఁడును భయము లేదు. నావలన ఎవరికిని భయము కలుగకుండుఁగాక!

95 గోపాలతాపిన్యుపనిషత్తు

1 ఓమ్ సచ్చిదానందరూపాయ కృష్ణాయాక్లిష్టకారిణే,
నమో వేదాన్తవేద్యాయ గురవే బుద్ధిసాక్షిణే.

సచ్చిదానందరూపుఁడును, ఉత్తమకార్యముల నొనర్చువాఁడును, వేదాంతవేద్యుఁడును, గురువును, బుద్ధికి సాక్షియు నగు శ్రీకృష్ణునకు నమస్కారము.

2 కః పరమో దేవః కుతో మృత్యు ర్బిభేతి కస్య విజ్ఞానే
నాఖిలం విజ్ఞాతం భవతి కేనేదం విశ్వం సంసరతీతి.

పరమదైవ మెవరు? మృత్యువు ఎవనివలన భయపడును? ఎవని నెఱింగినయెడల సమస్తము ఎఱుఁగఁబడునది యగును? ఎవనివలన ఈ ప్రపంచము వర్తించుచున్నది?

3 కృష్ణో వై పరమం దైవతమ్ గోవిందాన్మృత్యుర్బిభేతి
గోపీజనవల్లభజ్ఞానేనైతద్విజ్ఞాతం భవతి స్వాహేదం
విశ్వం సంసరతి.

కృష్ణుఁడే పరమదైవము. ఆ గోవిందునివలన మృత్యువును భయపడుచున్నది. ఆ గోపీనాథుని జ్ఞానముచేతనే ఈ సమస్తము ఎఱుఁగఁబడినది యగుచున్నది. ఆ పరమాత్మవలననే ఈ జగత్ప్రవర్తించుచున్నది.

4 చిన్తయన్ చేతసా కృష్ణం ముక్తో భవతి సంసృతేః.

మనస్సుతో కృష్ణుని చింతనచేయువాఁడు ఈ సంసారబంధమునుండి విముక్తుఁ డగును.

5 ఆత్మానం గోపాలోఽహమితి భావయేత్స మోక్ష
మశ్నుతే.

'నేను గోపాలుఁడను (కృష్ణుఁడను)' అని భావన చేయవలెను. అట్టివాఁడు మోక్షమును పొందును. తన ఆత్మయే కృష్ణపరమాత్మ.

6 ఓమ్ శ్రీకృష్ణాయ గోవిందాయ గోపీజనవల్లభాయ,
ఓం తత్సద్భూర్భువస్సువస్తస్మై నమో నమః...

గోవిందుఁడును, గోపీజనవల్లభుఁడును అగు కృష్ణునకు నమస్కారము. ప్రణవస్వరూపుఁడును, భూర్భువస్సువస్స్వరూపుఁడును (విశ్వరూపుఁడును) అగు కృష్ణునకు మఱల మఱల నమస్కారము.

7 ఏకో దేవః సర్వభూతేషు గూఢః
సర్వవ్యాపీ సర్వభూతాన్తరాత్మా,
కర్మాధ్యక్షః సర్వభూతాధివాసః
సాక్షీ చేతా కేవలో నిర్గుణశ్చ.

సమస్తజీవులందును నిగూఢముగ నుండువాఁడును, సర్వవ్యాపియు, సర్వప్రాణులందును అంతరాత్మయై ఉండువాఁడును, సర్వాధ్యక్షుఁడును, సర్వభూతములందును అధివసించువాఁడును, సాక్షియు, చైతన్యస్వరూపుఁడును, కేవలుఁడును, నిర్గుణుఁడును అగు పరమాత్మ ఒకఁడే దేవుఁడు.

96 కృష్ణోపనిషత్తు

1 స ఏవ జగదన్తర్యామీ, స ఏవ సర్వాత్మకః, స ఏవ ముముక్షుభి ర్ధ్యేయః, స ఏవ మోక్షప్రదః, ఏతం స్మృత్వా సర్వేభ్యః పాపేభ్యో ముచ్యతే, తన్నామ సంకీర్తనః న్విష్ణుసాయుజ్యం గచ్ఛతి, తదేతత్ . . .

కృష్ణపరమాత్మయే ఈ జగత్తునకు అంతర్యామి. అతఁడే సర్వాత్మకుఁడు. అతఁడే ముముక్షువులకు ధ్యేయము. అతఁడే మోక్షప్రదుఁడు. ఇతనిని స్మరించి మనుజుఁడు సమస్త పాపముల నుండియు విడివడుచున్నాఁడు. అతని నామమును సంకీర్తనచేసి విష్ణుసాయుజ్యమును బడయుచున్నాఁడు.

97 యాజ్ఞవల్క్యోపనిషత్తు

1 ఈశ్వరో జీవకలయా ప్రవిష్టో భగవానితి,
ప్రణమే ద్దండవద్భూమా వాశ్వచండాలగోఖరమ్. 4

భగవంతుఁడైన ఈశ్వరుఁడు జీవకళతో జీవునియందు ప్రవేశించియున్నాఁడను భావనతో విజ్ఞుఁడు గుఱ్ఱము, చండాలుఁడు, ఆవు, గాడిద మొదలైనవానికి దండప్రణామ మాచరించవలెను.

2 మాంసపాంచాలికాయాస్తు యన్త్రలోకే౽ఙ్గపఞ్జరే,
స్నాయ్వస్థిగ్రన్థిశాలిన్యాః స్త్రియః కిమివ శోభనమ్. 5

మాంసపుబొమ్మయు, యంత్రమువలె చలించునదియు, నరములు, ఎముకలు, గ్రంథులుకలదియు, అంగపంజరము కలదియు నగు స్త్రీయందు సుందరమైనది ఏమి కలదు?

3 త్వఙ్మాంసరక్తబాష్పాంబు పృథక్కృత్వా విలోచనే
సమాలోకయ రమ్యం చేత్కిం ముధా పరిముహ్యసి. 6

ఓ మనుజుడా! స్త్రీయొక్క శరీరమున చర్మ, మాంస, రక్త, అశ్రుజల, నేత్రాదులను వేఱుచేసి చూడుము. అచట ఏదియైన రమణీయమైన వస్తువున్నదా? ఏల వ్యర్థముగ మోహము నొందుచున్నావు?

4 శ్మశానేషు దిగన్తేషు స ఏవ లలనాస్తనః,
శ్వభి రాస్వాద్యతే కాలే లఘుపిండ ఇవాన్ధసః. 8

శ్మశానములందును, దిగంతములందును, ఆ స్త్రీస్తనము కుక్కలచే అన్నపుముద్దవలె తినఁబడుచున్నది.

5 అలభ్యమాన స్తనయః పితరౌ క్లేశయే చ్చిరమ్,
లబ్ధో హి గర్భపాతేన ప్రసవేన చ బాధతే. 15

కలుగని పుత్రుఁడు చిరకాలము తల్లిదండ్రులను క్లేశపెట్టును. కలిగిన పుత్రుఁడు గర్భపాతముచేతను, ప్రసవబాధలచేతను బాధించును.

6 న పాణిపాదచపలో న నేత్రచపలో యతిః,
న చ వాక్చపలశ్చైవ బ్రహ్మభూతో జితేంద్రియః. 18

యతి హస్తపాదముల చపలత్వము, నేత్రచపలత్వము, వాక్కుయొక్క చపలత్వము లేనివాఁడై యుండవలెను. అతఁడు బ్రహ్మస్వరూపుఁడై, జితేంద్రియుఁడై యుండవలెను.

7 రిపౌ బద్ధే స్వదేహే చ సమైకాత్మ్యం ప్రపశ్యతః,
వివేకినః కుతః కోపః స్వదేహావయవేష్వివ. **19**

శత్రువునందును, బద్ధునియందును, తన శరీరమునందును, ఒకే ఆత్మ కలదని భావించి సమబుద్ధికల వివేకికి తన శరీరముయొక్క అవయవములందువలె కోప మెట్లు కలుగును? (కలుగదని భావము.)

8 అపకారిణి కోపశ్చేత్కోపే కోపః కథం న తే,
ధర్మార్థకామమోక్షాణాం ప్రసహ్య పరిపన్థిని. **20**

అపకారము చేయువానియెడల కోపము కలుగుచో, కోపము (అపకారము చేయును కావున) దానిపై కోపమేల కలుగదు? కోపము ధర్మార్థకామమోక్షములకు ప్రబలమైన శత్రువు కదా?

9 నమోఽస్తు మమ కోపాయ స్వాశ్రయజ్వాలినే భృశమ్,
కోపస్య మమ వైరాగ్యదాయినే దోషబోధినే. **21**

తన్ను ఆశ్రయించువానిని వెంటనే దహించునదియు, నాకు వైరాగ్యమును కలిగించునదియు, దోషములను బోధించునదియు నగు నాయొక్క కోపమునకు నమస్కారము.

10 యత్ర సుప్తా జనా నిత్యం ప్రబుద్ధస్తత్ర సంయమీ,
ప్రబుద్ధా యత్ర తే విద్వాన్సుషుప్తిం యాతి
యోగిరాట్. **22**

జనులు దేనియందు (ఆత్మయందు) నిత్యము నిద్రాణులై యుందురో, సంయమశీలుఁడైన యోగి అందు మేలుకొనియుండును.

జనులు దేనియందు (విషయాదులందు) మేలుకొనియుందురో, ఆ యందు యోగీశ్వరుడు నిద్రించుచుండును.

11 చిదిహాస్తీతి చిన్మాత్ర మిదం చిన్మయమేవ చ,
చిత్త్వం చిదహ మేతే చ లోకా శ్చిదితి భావయ 23

ఈ ప్రపంచమునందు చైతన్యము (చిద్వస్తువగు ఆత్మ) కలదు. ఇది యంతయు చిన్మాత్రమే, చిన్మయమే అయియున్నది. నీవును, నేను, ఈ లోకములు అన్నియు చైతన్యమే యని భావింపుము.

98. వరాహోపనిషత్తు

1 నిత్యానిత్యవివేకశ్చ ఇహాముత్రవిరాగతా,
శమాదిషట్కసంపత్తి ర్ముముక్షా తాం సమభ్యసేత్

2-3

(వరాహభగవంతుడు ఋభువునకు ఇట్లు చెప్పెను—)

నిత్యానిత్యవస్తువివేకము, ఇహాముత్రఫలభోగవిరాగము, శమాదిషట్కసంపత్తి, ముముక్షుత్వము—అను నీ సాధనచతుష్టయము ను లెస్సగ అభ్యసించవలెను.

2 ఏవం జితేంద్రియో భూత్వా సర్వత్ర మమతా మతిమ్,
విహాయ సాక్షిచైతన్యే మయి కుర్యా దహం మతిమ్.

2-4

ఈ ప్రకారముగ జితేంద్రియుడై, సర్వత్ర మమత్వబుద్ధిని విడచి సాక్షిచైతన్యమగు నాయందు అహంబుద్ధి కలిగియుండవలెను. (తాను చైతన్యమని భావించవలెను.)

3 దుర్లభం ప్రాప్య మానుష్యం తత్రాపి నరవిగ్రహమ్,
బ్రాహ్మణ్యం చ మహావిష్ణో ర్వేదాన్తశ్రవణాదినా.
2.5

4 అతివర్ణాశ్రమం రూపం సచ్చిదానందలక్షణమ్,
యో న జానాతి సోఽవిద్వా న్కదా ముక్తో భవిష్యతి.
2.6.

దుర్లభమైన మనుష్యజన్మను పొంది అందును పురుషుఁడై జన్మించి, బ్రాహ్మణ్యమును బడసి మహావిష్ణుదేవునను చెందిన వేదాంతశ్రవణాదులద్వారా, వర్ణాశ్రమములను దాటిన స్వరూపము కలదియగు సచ్చిదానందస్వరూపమును తెలిసికొననివాఁడు అజ్ఞానియే యగును. అట్టివాఁ డింక ఎప్పుడు ముక్తుఁ డగును?

5 అహమేవ సుఖం నాన్య దన్యచ్చే న్నైవ తత్సుఖమ్.
2.7

(సచ్చిదానందస్వరూపుఁడ నగు) నేనే సుఖమును. అన్యము కాదు.

6 స్వప్రకాశం త మాత్మాన మప్రకాశః కథం స్పృశేత్.
2-9

స్వప్రకాశమగు ఆ ఆత్మను అప్రకాశము (దృశ్యము) ఎట్లు స్పృశింపఁ గలదు?

7 స్వయం భాతం నిరాధారం యే జానన్తి సునిశ్చితమ్,
తే హి విజ్ఞానసంపన్నా ఇతి మే నిశ్చితా మతిః 2.10

స్వప్రకాశమై, వేఱొక ఆధార మేమియు లేనిదైన పరమాత్మతత్త్వమును తెలిసికొనినవారే విజ్ఞానసంపన్ను లని నా నిశ్చితాభిప్రాయము.

8 స్వపూర్ణాత్మాతిరేకేణ జగజ్జీవేశ్వరాదయః,
న సన్తి నాస్తి మాయా చ తేభ్యశ్చాహం విల
[2]

పరిపూర్ణమగు స్వాత్మకంటె వేఱుగ జగత్తు, ఈశ్వరాదులు లేరు. మాయయు లేదు. వాని యన్నిటికంటె విలక్షణుడను.

9 సర్వసాక్షిణ మాత్మానం వర్ణాశ్రమవివర్జితమ్,
బ్రహ్మరూపతయా పశ్యన్ బ్రహ్మైవ భవతి స్వయ
2

సర్వసాక్షియు, వర్ణాశ్రమవివర్జితమును అగు ఆత్మను ముగాఁ గాంచుచు విజ్ఞుఁడు స్వయముగ బ్రహ్మమే యగుచున్నా

10 దేహాత్మజ్ఞానవ జ్ఞానం దేహాత్మజ్ఞాన బాధకమ్,
ఆత్మన్యేవ భవే ద్యస్య స నేచ్ఛన్నపి విముచ్య
2.

దేహాత్మజ్ఞానమును తొలఁగించునట్టి దేహాత్మజ్ఞానము జ్ఞానము ఆత్మయందు కలిగియుండుచో అతఁడు కోరకున్నను మోమును పొందును. (అనఁగా 'నేను దేహమును' అని ఎట్లు తలచున్నాఁడో అట్లే 'నేను ఆత్మను' అని తలంచుచో ముక్తుఁడగు భావము.)

11 సత్యజ్ఞానానందపూర్ణలక్షణం తమసః పరమ్,
బ్రహ్మానందం సదా పశ్యన్ కథం బధ్యేత కర్మణా
2.

సత్యజ్ఞానానందపరిపూర్ణమైనదియు, తమస్సునకు పరమై నగు బ్రహ్మానందమును సదా గాంచువాఁడు ఇఁక కర్మచేత ఎ బంధింపఁబడును?

12 సర్వగం సచ్చిదానందం జ్ఞానచక్షు ర్నిరీక్షతే,
అజ్ఞానచక్షు ర్నేక్షేత భాస్వన్తం భాను మన్ధవత్. 2-18

సర్వవ్యాపకమైనదియు, సచ్చిదానందస్వరూపమైనదియు నగు బ్రహ్మమును (ఆత్మను) జ్ఞాననేత్రము కలవాడు చూచును. అజ్ఞాననేత్రము కలవాడు—ప్రకాశించు సూర్యుని గ్రుడ్డివాడు చూడజాలనట్లు— చూడజాలడు.

13 ప్రజ్ఞానమేవ తద్బ్రహ్మ సత్యప్రజ్ఞానలక్షణమ్,
ఏవం బ్రహ్మపరిజ్ఞానాదేవ మర్త్యో௨మృతో భవేత్.
2-19

సత్యప్రజ్ఞానరూపమగు ప్రజ్ఞానమే ఆ బ్రహ్మము. అట్టి బ్రహ్మపరిజ్ఞానమువలననే మనుజుడు అమృతత్వమును పొందును.

14 తద్బ్రహ్మానన్ద మద్వన్ద్వం నిర్గుణం సత్యచిద్ఘనమ్,
విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం న బిభేతి కుతశ్చన 2-20

ద్వంద్వరహితమై, నిర్గుణమై, సత్యచిద్ఘనమైనట్టి ఆ బ్రహ్మానందమే తన రూపముగా నెరిగి జీవుడు ఇక దేనికిని భయపడకుండును.

15 అజ్ఞస్య దుఃఖౌఘమయం జ్ఞస్యానన్దమయం జగత్,
అన్ధం భువన మన్ధస్య ప్రకాశం తు సుచక్షుషామ్. 2-22

ఈ జగత్తు అజ్ఞానికి దుఃఖమయముగను, జ్ఞానికి ఆనందమయముగను గోచరించును. గ్రుడ్డివానికి జగత్తు అంధకారమయముగను, మంచి నేత్రములుకలవానికి ప్రకాశమయముగను గోచరమగునుగదా!

16 స్వస్వరూపం తు చిన్మాత్రం సర్వదా సర్వదేహినామ్,
నైవ దేహాదిసంఘాతో ఘటవ ద్దృశిగోచరః. 2-24

సమస్తజీవులకును స్వస్వరూపము సదా చిన్మాత్రమే అయియున్నది. జీవుల స్వరూపము దేహాదిసమూహము కాదు. ఏలయనిన అది కుండవలె (దృశ్యముగ) దృష్టికి గోచర మగును.

**17 స్వాత్మనో ఽన్యదివాభాతం చరాచర మిదం జగత్,
స్వాత్మమాత్రతయా బుద్ధ్వా తదస్మీతి విభావయ.**

2-25

స్వాత్మకంటె వేఱుగా కనిపించుచున్న ఈ చరాచరజగత్తును స్వాత్మమాత్రముగా నెఱిఁగి 'ఆ ఆత్మయే నేను' అని భావింపుము.

**18 బ్రహ్మవిజ్ఞానసంపన్నః ప్రతీత మఖిలం జగత్,
పశ్యన్నపి సదా నైవ పశ్యతి స్వాత్మనః పృథక్.**

2-27

బ్రహ్మవిజ్ఞానసంపన్నుఁడు ప్రతీతమగు ఈ జగత్తునంతయు చూచుచున్నను తన ఆత్మకంటె వేఱుగా చూడఁడు.

**19 మత్స్వరూప పరిజ్ఞానా త్కర్మభి ర్న స బధ్యతే,
యః శరీరేంద్రియాదిభ్యో విహీనం సర్వసాక్షిణమ్.**

2-28

విజ్ఞుఁడు నా స్వరూపముయొక్క పరిజ్ఞానమువలన కర్మలచే బంధింపఁబడఁడు. నేను శరీరేంద్రియాది రహితుఁడను, సర్వసాక్షిని.

**20 స్వస్వరూపతయా సర్వం వేద స్వానుభవేన యః,
స ధీరః స తు విజ్ఞేయః సోఽహం తత్త్వమ్ ఋభో**

భవ. 2-30

ఎవఁడు స్వానుభవముచే ఈ సమస్తమును స్వస్వరూపముగా నెఱుఁగునో ఆతఁడే ధీరుఁడు. ఆ ఆత్మయే ఎఱుఁగఁ దగినది.

ఓఋభూ! నీవు 'సోఽహం' భావము (ఆ ఆత్మయే నేను అనుభావము) కలవాఁడవై యుండుము.

21 స్వస్వరూపానుసంధానా న్నృత్యన్తం సర్వసాక్షిణమ్,
ముహూర్తం చిన్తయే న్మాం యః సర్వబంధైః
ప్రముచ్యతే. **2-32**

సర్వసాక్షియగు నన్ను స్వస్వరూపానుసంధానముద్వారా ముహూర్తమాత్రకాలము (కొద్దిసేపైనను) ఎవఁడు ధ్యానించునో, అతఁడు సమస్తబంధనములనుండి విడివడును.

22 సర్వభూతాన్తరస్థాయ నిత్యముక్త చిదాత్మనే,
ప్రత్యక్చైతన్య రూపాయ మహ్యమేవ నమో నమః.
2-33

సమస్తప్రాణులయందు నివసించువాఁడును, నిత్యముక్తుఁడును, చిదాత్మరూపుఁడును, ప్రత్యక్చైతన్యరూపుఁడును అగు పరమాత్మనైన నాకు నమస్కారము.

23 త్వం వాహమస్మి భగవో దేవతేఽహం వై త్వమసి,
తుభ్యం మహ్యమనంతాయ మహ్యంతుభ్యంచిదాత్మనే
నమో మహ్యం పరేశాయ నమస్తుభ్యం శివాయ చ.
2-34

భగవంతుఁడవైన దేవా! నీవు నేనే యగుదును. నేను నీ వగుదువు. అనంతరూపులమైన నీకును, నాకును, పరమేశ్వరుఁడ నైన నాకును, శివుఁడవైన నీకును నమస్కారము.

24 కిం కరోమి క్వ గచ్ఛామి కిం గృహ్ణామి త్యజామి కిమ్,
యస్మయా పూరితం విశ్వం మహాకల్పాంబునా యథా.
2-35

నేనేమి చేయుదును, ఎచటికి పోవుదును, దేనిని గ్రహింతును, దేనిని విడుతును? కల్పాంతమునందు సముద్రజలముచే వలె నాచేత ఈ జగత్తంతయు పూరింపఁబడియున్నది.

25 అంతస్సంగం బహిస్సంగం మహాసంగం చ యస్త్యజేత్,
సర్వసంగనివృత్తాత్మా స మామేతి న సంశయః. 2.36

అంతస్సంగమును, బహిస్సంగమును, మహాసంగమును ఎవఁడు త్యజించునో, ఈ విధముగ సర్వసంగములను ఎవఁడు త్యజించునో అట్టివాఁడు నన్ను పొందును. ఇట సంశయము లేదు.

26 ఉప సమీపే యో వాసో జీవాత్మపరమాత్మనోః,
ఉపవాసః స విజ్ఞేయో న తు కాయస్య శోషణమ్. 2.39

'ఉప' అనఁగా సమీపమున, 'వాసము' అనఁగా జీవాత్మ పరమాత్మల సమీపమున నివసించుట—ఉపవాసమగును. అంతేగాని ఉపవాస మనఁగా శరీరమును శుష్కింపఁజేయుట కాదు.

27 కాయశోషణమాత్రేణ కా తత్ర హ్యవివేకినామ్,
వల్మీకతాడనాదేవ మృతః కిం ను మహోరగః. 2.40

శరీరమును శుష్కింపఁజేసినంతమాత్రమున ఏమి లాభము కలుగును? పుట్టను కొట్టినంతమాత్రముచే లోపలగల మహాసర్పము (కామక్రోధాదులు) చనిపోవునా?

28 అస్తి బ్రహ్మేతి చేద్వేద పరోక్షజ్ఞాన మేవ తత్,
అహం బ్రహ్మేతి చేద్వేద సాక్షాత్కార స్స ఉచ్యతే.
2.41

బ్రహ్మముకలదు అని యెఱుగుట పరోక్షజ్ఞానము. ఆ బ్రహ్మమును 'నేనే' అని తెలిసికొనుట సాక్షాత్కారము అని చెప్పబడును.

29 యస్మిన్కాలే స్వమాత్మానం యోగీ జానాతి కేవలమ్,
తస్మాత్ కాలాత్ సమారభ్య జీవన్ముక్తో భవ త్యసౌ
2.42

యోగి ఎప్పటినుండి నిర్మలమైన తన ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకొనునో, అప్పటినుండి అతడు జీవన్ముక్తుడు అగును.

30 అహం బ్రహ్మేతి నియతం మోక్షహేతు ర్మహాత్మనామ్
ద్వే పదే బంధమోక్షాయ నిర్మమేతి మమేతి చ,
మమేతి బధ్యతే జన్తు నిర్మమేతి విముచ్యతే. 2.43

'నేను బ్రహ్మమును' అను భావము మహాత్ములకు మోక్షహేతువై యున్నది. 'నాది, నాదికాదు అను' రెండుపదములు క్రమముగ బంధమును, మోక్షమును కలుగజేయును. 'నాది' అను నది బంధమును 'నాదికాదు' అనునది మోక్షమును కలుగజేయును.

31 బాహ్యచిన్తా న కర్తవ్యా తథై వాంతరచిన్తికా,
సర్వ చిన్తాం సముత్సృజ్య స్వస్థో భవ సదా ఋభో.
2-44

ఋభూ! బాహ్యచింతను, అభ్యంతరచింతను రెండిటిని చేయ రాదు. సమస్తచింతను లెస్సగ పాఱద్రోలి సదా స్వస్థుడవై యుండుము.

32 సంకల్పమాత్రకలనేన జగత్సమగ్రం
సంకల్పమాత్రకలనే హి జగద్విలాసః,

సంకల్పమాత్ర మిద ముత్సృజ నిర్వికల్ప
మాశ్రిత్య మామకపదం హృది భావయస్వ. 2-45

సంకల్పమాత్రమువలననే ఈ జగత్తంతయు, ఈ జగద్విలాస మంతయుఁ గలుగుచున్నది. సంకల్పమాత్రమగు దీనిని వదలి నిర్వికల్పమైన నాయొక్క స్థానమును ఆశ్రయించి అద్దానిని హృదయ మందు భావింపుము.

33 మచ్చిన్తనం మత్కథన మన్యోన్యం మత్ప్రభాషణమ్,
మదేకపరమో భూత్వా కాలం నయ మహామతే. 2-46

మహామతీ! నన్ను గూర్చి చింతించుట, నన్ను గూర్చి చెప్పుకొనుట, పరస్పరము నన్ను గూర్చి సంభాషించుకొనుట, నా యందే తత్పరుడవై యుండుట గావించుచు కాలమును గడపుము.

34 అనాత్మతాం పరిత్యజ్య నిర్వికారో జగత్థ్సితౌ,
ఏకనిష్ఠత యాన్తస్థ సంవిన్మాత్ర పరో భవ. 2-49

అనాత్మత్వమును (దృశ్యభావమును) వీడి జగత్స్థితియందు నిర్వికారుడవై, ఏకనిష్ఠతో, హృదయాంతస్థ చిన్మాత్రాత్మపరుఁడవు కమ్ము!

35 తస్మా న్ముముక్షుభి ర్నైవ మతి ర్జీవేశవాదయోః,
కార్యా కిం తు బ్రహ్మతత్త్వం నిశ్చలేన విచార్యతామ్.
2-56

ముముక్షువులు జీవేశ్వరవాదములలో బుద్ధినుంచక బ్రహ్మతత్త్వమును నిశ్చలముగ విచారించవలయును.

36 అద్వితీయబ్రహ్మతత్త్వం న జానన్తి యథా తథా,
భ్రాన్తా ఏవాఖిలా స్తేషాం క్వముక్తిః క్వేహ వా
సుఖమ్. 2-57

అద్వితీయమగు బ్రహ్మతత్త్వమును ఎఱుఁగక భ్రాంతులైన వారికి మోక్ష మెచట? సుఖ మెచట?

37 స్వప్నస్థ రాజ్యభిక్షాభ్యాం ప్రబుద్ధః స్పృశతే ఖలు. 2-58

(దృశ్యసుఖములు అధికమైనను, అల్పమైనను వానివలన ఏమి ప్రయోజనము?) స్వప్నమందలి రాజ్యముచేఁగాని, భిక్షాటనముచేఁగాని మేల్కొనినవానికి సంతోషముకలుగునా?

38 అవిశేషేణ సర్వం తు యః పశ్యతి చిదన్వయాత్,
స ఏవ సాక్షాద్విజ్ఞానీ స శివః స హరి ర్విధిః. 2-63

ఎవఁడు చిన్మయానుభవమువలన సమస్తజగత్తును అభేదముగఁ గాంచునో అతఁడే సాక్షాత్తు విజ్ఞాని, అతఁడే శివుఁడు, అతఁడే విష్ణువు, అతఁడే బ్రహ్మదేవుఁడు,

39 దీర్ఘస్వప్న మిదం యత్తద్దీర్ఘం వా చిత్తవిభ్రమమ్,
దీర్ఘం వాపి మనోరాజ్యం సంసారం దుఃఖసాగరమ్,
సుప్తే రుత్థాయ సుప్త్యన్తం బ్రహ్మైకం ప్రవిచిన్త్య
తామ్. 2-64

ఈ సంసారము దుఃఖసాగరము. ఇది ఒక దీర్ఘస్వప్నము. దీర్ఘమగు చిత్తభ్రాంతి దీర్ఘమగు మనోరాజ్యము. కావున్నే మేలుకొనినప్పటినుండి నిద్రపోవువఱకు బ్రహ్మ మొక్కఁడానినే లెస్సగ చింతింపవలయును.

40 ఆరోపితస్య జగతః ప్రవిలాపనేన
చిత్తం మదాత్మకతయా పరికల్పితం నః,

శత్రూ న్నిహత్య గురుషట్కగణా న్నిపాతా
ద్గన్ధద్విపో భవతి కేవల మద్వితీయః. 2-65

ఆరోపింపబడిన జగత్తుయొక్క విలయముచే చిత్తము కైవల్యమగును. అంతఃశత్రువులను కామాదిఅరిషడ్వర్గమును జయించినవాడు గంధగజరాజువలె అద్వితీయుడై శోభిల్లును.

41 అద్యాస్తమేతు వపు రాశశితార మాస్తాం
క స్తావతాపి మమ చిద్వపుషో విశేషః,
కుంభే వినశ్యతి చిరం సమవస్థితే వా
కుంభాంబరస్య న హి కోఽపి విశేషలేశః 2-66

నా శరీరము నేడు నశించినను, లేక ఆచంద్రతారార్కము ఉండినను చిన్మయుడనైన నాకు దానిచే కలుగు విశేష మేమియును లేదు. కుంభ పగిలిపోయినను, నిలిచియున్నను అందలి ఆకాశమున కేమియు విశేషము కలుగదుకదా!

42 అహినిర్ల్వయనీ సర్పనిర్మోకో జీవవర్జితః.
వల్మీకే పతిత స్తిష్ఠే త్తం సర్పో నాభిమన్యతే 2-67

పాము వదలిన జీవరహితమైన కుబుసము పుట్టయందు పడియుండును. దానిని సర్పము అభిమానింపదుకదా!

43 ఏవం స్థూలం చ సూక్ష్మం చ శరీరం నాభిమన్యతే,
ప్రత్యగ్జ్ఞానశిఖిధ్వస్తే మిథ్యాజ్ఞానే సహేతుకే
నేతి నేతీతి రూపత్వా దశరీరో భవత్యయమ్. 2-68

అట్లే ఆత్మజ్ఞానముకలవాడు స్థూలసూక్ష్మశరీరములను అభిమానింపడు. అజ్ఞానము ప్రత్యగాత్మజ్ఞానమను అగ్నిచే దగ్ధము

కాంగా, 'నేతి, నేతి' [ఇది (దృశ్యము) కాదు, ఇదికాదు] అను విచారణచే జీవుఁడు శరీరరహితుఁ డగుచున్నాఁడు.

44 మరుభూమౌ జలం సర్వం మరుభూమాత్ర మేవ తత్,
జగత్త్రయ మిదం సర్వం చిన్మాత్రం స్వవిచారతః. 2.72

మరుభూమి యందు కానుపించు జలమంతయు మరుభూమి మాత్రమే యగును. అట్లే ఈ ముల్లోకము లన్నియు స్వవిచారణచే చిన్మాత్రమే (ఆత్మయే) యగును.

45 సలిలే సైన్ధవం యద్వత్సామ్యం భవతి యోగతః,
తథాత్మమనసో రైక్యం సమాధి రితి కథ్యతే. 2.75

నీటియందు ఉప్పు కలిసిపోవునట్లు ఆత్మ, మనస్సు కలిసి పోవుట సమాధి యని చెప్పఁబడును.

46 దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్,
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా. 2.76

సద్గురువుయొక్క కరుణ లేనిచో విషయత్యాగము దుర్లభము, (ఆత్మ) తత్త్వదర్శనము దుర్లభము, సహజావస్థ కలుగుట దుర్లభము.

47 ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య త్యక్తనిశ్శేషకర్మణః,
యోగినః సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రకాశతే. 2.77

జ్ఞానశక్తి గలవాఁడును (ఆత్మజ్ఞానవంతుఁడు) కర్మలను పూర్తిగ వదలినవాఁడును అగు యోగికి సహజావస్థ (సమాధిస్థితి) స్వయముగనే కలుగును.

48 రసస్య మనస శ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః,
రసో బద్ధో మనో బద్ధం కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే. 2-78

పాదరసమునకు, మనస్సునకు చపలత్వము సహజ మైనది. పాదరసమును బంధించినయెడల, మనస్సును బంధించినయెడల ఈ ప్రపంచమున సిద్ధింపనిది ఏమియుండును?

49 పుంఖానుపుంఖవిషయేక్షణ తత్పరోఽపి,
బ్రహ్మావలోకనధియం న జహాతి యోగీ. 2-82
సంగీత తాల లయ వాద్య వశం గతాపి
మౌలిస్థ కుంభపరిరక్షణ ధీ ర్నటీవ.

నటి సంగీత తాళలయవాద్యములను గావించుచున్నప్పటికి శిరస్సుపైగల ఘటము తొలఁకకుండ జాగ్రతగ చూచుకొనునట్లు, అనేకవిషయములను పర్యవేక్షించుచున్నప్పటికి యోగి బ్రహ్మావలోకనబుద్ధిని వదలకుండును.

50 దృశ్యతే శ్రూయతే యద్యద్బ్రహ్మణో ఽన్య న్న తద్భవేత్
నిత్య శుద్ధ విముక్తైక మఖండానంద మద్వయమ్,
సత్యం జ్ఞాన మనంతం యత్పరం బ్రహ్మాహ మేవ తత్. 3-2

కనఁబడునది, వినఁబడునది అంతయు బ్రహ్మముకంటె వేఱు కాదు. బ్రహ్మము నిత్యమై, శుద్ధమై, విముక్తమై, ఏకమై, అఖండానందమై, అద్వయమై, జ్ఞానమై, అనంతమై యున్నది. అట్టి బ్రహ్మము నే నేను.

51 ఆనందరూపో ఽహ మఖండబోధః
పరాత్పరో ఽహం ఘనచిత్ప్రకాశః,
మేఘా యథా వ్యోమ న చ స్పృశన్తి
సంసారదుఃఖాని న మాం స్పృశన్తి 3-3

నేను ఆనందరూపుఁడను. అఖండబోధ స్వరూపుఁడను. పరాత్పరుఁడను. ఘనచిత్ప్రకాశమును. మేఘము ఆకాశమును స్పృశింపనట్లు, సంసారదుఃఖములు నన్ను స్పృశింపనేరవు.

52 సర్వం సుఖం విద్ధి సుదుఃఖనాశా
త్సర్వం చ సద్రూప మసత్యనాశాత్,
చిద్రూప మేవ ప్రతిభానయుక్తం
తస్మా దఖండం మమ రూపమేతత్. 3-4

(జ్ఞానముచే) దుఃఖమంతయు నశించిపోవుటవలన సమస్తము సుఖ మనియే యెఱుఁగుము. అసత్యము నశించిపోవుటవలన సమస్తము సద్రూప మనియే యెఱుఁగుము. ప్రకాశముతో కూడినది కావున సమస్తము చిద్రూప మనియే యెఱుఁగుము. కాఁబట్టి అఖండమైన బ్రహ్మమే నా స్వరూప మగును.

53 సత్య చిద్ఘన మఖండ మద్వయం
సర్వదృశ్యరహితం నిరామయమ్,
యత్పదం విమల మద్వయం శివం
తత్సదాఽహ మితి మౌన మాశ్రయ. 3-6

సత్యమై, చిద్ఘనమై, అఖండమై, అద్వయమై, సర్వదృశ్యరహితమై, నిరామయమై, నిర్మలమై, శివస్వరూపమైనట్టి ఏ బ్రహ్మ

పదము కలదో, అదియే సదా నేను అయియున్నానని భావించి మౌనమును ఆశ్రయించి యుండుము.

54 జన్మ మృత్యు సుఖ దుఃఖ వర్జితం
జాతి నీతి కులగోత్ర దూరగమ్,
చిద్వివర్తజగతో ఽస్య కారణం
తత్సదాహ మితి మౌన మాశ్రయ. 3-7

'జన్మ, మృత్యు, సుఖదుఃఖ రహితమై, జాతినీతికులగోత్ర వర్జితమై, చైతన్యముయొక్క వివర్తమైన జగత్తునకు కారణమైనట్టి బ్రహ్మమే నేను' అని భావించి మౌన మాశ్రయించి యుండుము.

55 నిరుపాధిక నిత్యం యత్సుషుప్తౌ సర్వసుఖాత్పరమ్,
సుఖరూపత్వ మస్త్యేతదానంద త్వం సదా మమ. 3-10

ఉపాధిరహితమైనది, సుషుప్తియందు సర్వసుఖములకన్నను పైనది యగు ఆనందమే సదా నాకు కలిగియున్నది. (నాయొక్క స్వరూపమై యున్నది.)

56 మమ చరణస్మరణేన పూజయా చ
స్వకతమసః పరిముచ్యతే హి జన్తుః,
న హి మరణ ప్రభవ ప్రణాశ హేతు
ర్మమ చరణస్మరణా దృతేఽస్తి కించిత్. 3-12

నా పాదపద్మములను స్మరించుటచేత, పూజించుటచేత జీవుడు స్వకీయమైన అజ్ఞానమునుండి విముక్తుడగును. జనన మరణములను పోగొట్టునది నా పాదపద్మస్మరణము కంటె అన్యమైనది వేఱొకటి ఏదియును లేదు.

57 ఆదరేణ యథా స్తౌతి ధనవన్తం ధనేచ్ఛయా,
తథా చే ద్విశ్వకర్తారం కో న ముచ్యేత బంధనాత్.
3-13

ధనముకొఱకై ధనవంతుని ఆదరముతో ఎట్లు స్తుతించుదురో ఆ ప్రకారముగ జగత్కర్తయగు పరమాత్మను స్తుతించినచో ఎవఁడు బంధనమునుండి విముక్తుఁడు కాఁడు?

58 న కర్తా నైవ భోక్తా చ న చ భోజయితా తథా,
కేవలం చిత్సదానందబ్రహ్మైవాహం జనార్దనః. 3-19

వాస్తవముగ కర్త లేఁడు, భోక్త లేఁడు, భుజింపఁ జేయువాఁడు లేఁడు. కేవలము చిత్సదానంద బ్రహ్మమే జనార్దనుఁడై యున్నాఁడు. ఆ బ్రహ్మమే నేను.

59 జలస్య చలనాదేవ చంచలత్వం యథా రవేః,
తథాహంకారసంబంధా దేవ సంసార ఆత్మనః. 3-20

జలముయొక్క చలనము వలననే (ప్రతిబింబిత) సూర్యునియొక్క చలనము సంభవించునట్లు (తోఁచునట్లు) అహంకారముయొక్క సంబంధము వలననే ఆత్మకు సంసారము కలిగినట్లు తోఁచుచున్నది.

60 చిత్తమూలం హి సంసార స్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్
హన్త చిత్త మహత్తాయాం కైషా విశ్వాసతా తవ.
3-21

సంసారమునకు మూలము చిత్తమే అయియున్నది. కాబట్టి దానిని ప్రయత్నపూర్వకముగ శుద్ధము చేయవలెను. చిత్తముయొక్క మహత్తునందు నీకు విశ్వాస మేల?

61 క్వ ధనాని మహీపానాం బ్రహ్మణః క్వ జగన్తి వా
ప్రాక్తనాని ప్రయాతాని గతాః సర్గపరంపరాః
కోటయో బ్రహ్మణాం యాతా భూపా నష్టాః పరాగవత్. 3.

రాజులయొక్క ధనము ఎచటికి పోయినది? బ్రహ్మదేవుని సృష్టులు ఎచటి కేగినవి? పూర్వపు సృష్టు లన్నియు గతించిపోయి కోట్లకొలఁది బ్రహ్మాండములు కాలగర్భమున విలీనములై పోయినవి. ఎందఱో రాజులు దుమ్మువలె ఎగిరిపోయిరి. (నశించిరి).

62 ఉత్పాద్యమానా రాగాద్యా వివేకజ్ఞానవహ్నినా,
యదా తదైవ దహ్యన్తే కుతస్తేషాం ప్రరోహణ
3.

ఉత్పన్నములైన రాగాదులు వివేకజ్ఞానమను అగ్నిచే దహింపవేయబడఁగా ఇఁక అవి మఱల ఏల మొలకెత్తును?

63 యథా సునిపుణః సమ్యక్ పరదోషేక్షణే రతః,
తథా చేన్నిపుణః స్వేషు కో న ముచ్యేత బన్ధనా
3.

ఇతరులదోషములను గాంచుటయందు నేర్పరి యైనట్లు మనుష్యుఁడు తన దోషములను గాంచుటయందు నేర్పరియగునేని ఎవఁడు బంధనమునుండి విముక్తుఁడు కాకుండును?

64 నాత్మజ్ఞస్యైష విషయ ఆత్మజ్ఞో హ్యాత్మమాత్రదృ
ఆత్మనాత్మని సంతృప్తో నావిద్యా మనుధావతి. 3.

సిద్ధులు మొదలగునవి ఆత్మజ్ఞానికి సంబంధించిన విషయములు కావు. ఆత్మజ్ఞుఁడు ఆత్మమాత్రమునే కాంచును. ఆత్మయందే తృప్తిని బొందినవాఁడు అవిద్యవెంట పరుగిడఁడు.

65 యే కేచన జగద్భావా స్తా నవిద్యామయా న్విదుః,
కథం తేషు కిలాత్మజ్ఞ స్త్యక్తావిద్యో నిమజ్జతి. 3-28

ఈ జగత్ప్రపంచమందలి పదార్థములను అవిద్యామయములుగ విజ్ఞు లెఱుఁగుదురు. మఱి అవిద్యను వదలిన ఆత్మజ్ఞుఁడు అట్టివాని యందు (సిద్ధ్యాదులందు) ఏల మునుఁగును?

66 ద్రవ్యమంత్రక్రియాకాలయుక్తయః సాధుసిద్ధిదాః,
పరమాత్మపదప్రాప్తౌ నోపకుర్వన్తి కాశ్చన. 3-29

ద్రవ్యమంత్ర క్రియాకాలయుక్తులు సిద్ధులను లెస్సగ కలుగఁ జేయఁగలవు. కాని అవి యేవియు పరమాత్మ పదప్రాప్తికి ఉపకరించవు.

67 సర్వేచ్ఛాకలనాశాన్తా వాత్మలాభోదయాభిధః,
స పునః సిద్ధివాంఛాయాం కథ మర్హత్యచిత్తకః. 3-30

సమస్తములైన వాంఛలు శమించినపుడే ఆత్మలాభము కలుగును. అట్టి ఆత్మను బొందిన చిత్తరహితుఁడు మఱల సిద్ధులను ఏల కోరును?

68 అద్వైతే స్థైర్య మాయాతే ద్వైతే చ ప్రశమం గతే,
పశ్యన్తి స్వప్నవల్లోకం తుర్యభూమి సుయోగతః. 4-12

అద్వైతభావమునందు స్థిరత్వమును బడయఁగా, ద్వైతభావము శమింపగా, తురీయభూమికయందు లెస్సగ నిలుకడఁ బొందిన విజ్ఞులు లోకమును స్వప్నమువలెఁ గాంచుదురు.

69 కేవలం క్షీణమనసం ఆస్తే ఽద్వైతే ఽతినిర్భయః
4-17

(అహంకారరహితుఁడైన) బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు కేవలము క్షీణమనస్కుఁడై అద్వైతభావమునందు అతినిర్భయుఁడై యుండును.

70 అంతశ్శూన్యో బహిశ్శూన్యః శూన్యకుంభ ఇవాంబరే,
అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణకుంభ ఇవార్ణవే. 4-18

బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు ఆకాశమునందలి శూన్యఘటమువలె అంతశ్శూన్యుఁడు, బహిశ్శూన్యుఁడు అయియుండును. మఱియు సముద్రమునందలి పూర్ణఘటమువలె అంతఃపూర్ణుఁడు, బహిఃపూర్ణుఁడు అయియుండును.

71 భావనా మఖిలాం త్యక్త్వా యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ. 4-19

సమస్తభావనలను వదలివేసి ఏది శేషించునో అద్దానియందు (అట్టి ఆత్మయందు) తన్మయుఁడవై యుండుము.

72 రాగద్వేషభయాదీనా మనురూపం చరన్నపి,
యోఽన్తర్వ్యోమవదచ్ఛః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే 4-24

రాగద్వేషభయాదులకు అనురూపముగా చరించువాఁడై యున్నను, ఎవఁడు హృదయమందు ఆకాశమువలె నిర్మలుఁడై యుండునో, అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

73 యస్య నాహంకృతో భావో బుద్ధిర్యస్య న లిప్యతే,
కుర్వతోఽకుర్వతో వాపి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-25

ఎవనికి అహంకారము లేదో, ఎవనిబుద్ధి అసంగమై యుండునో, అతఁడు కర్మచేసినను, చేయకయున్నను జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

74 యస్మాన్నోద్విజతే లోకో లోకాన్నోద్విజతే చ యః,
హర్షామర్ష భయోన్ముక్తః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-26

ఎవనివలన లోకము భయమును జెందదో, ఎవఁడు లోకము వలన భయమును పొందఁడో, ఎవఁడు హర్షశోకాది ద్వంద్వములు లేకుండునో, అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

75 ప్రజహాతి యదా కామాన్సర్వాంశ్చిత్తగతాన్మునే,
మయి సర్వాత్మకే తుష్టః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే 4-28

మునీశ్వరా! ఎవఁడు చిత్తమందలి కోరికలన్నిటిని లెస్సగ వదలివేయునో, సర్వమయుఁడనైన నాయందు సంతుష్టుఁడై యుండునో— అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

76 చైత్యవర్జితచిన్మాత్రే పదే పరమపావనే,
అక్షుబ్ధచిత్తో విశ్రాన్తః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-29

దృశ్యవర్జితమగు చిన్మాత్రమందు, పరమ పవిత్రమగు బ్రహ్మపదమునందు ఏ విధమైన క్షోభ లేని చిత్తముగలవాఁడై ఎవఁడు విశ్రాంతి నొందునో, అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

77 ఇదం జగదహం సోఽయం దృశ్యజాత మవాస్తవమ్,
యస్య చిత్తే న స్ఫురతి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే. 4-30

ఈ జగత్తు, అహంకారము, దృశ్యపదార్థములు ఎవని చిత్తమందు తోఁచవో, అతఁడు జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడును.

78 సత్పూర్ణే స్థిరే స్ఫారే పూర్ణే విషయవర్జితే,
ఆచార్యశాస్త్రమార్గేణ ప్రవిశ్యాశు స్థితో భవ. 4-31

సద్రూపమై, స్థిరమై, విశాలమై, పూర్ణమై, విషయవర్జితమైనట్టి బ్రహ్మమునందు, గురుశాస్త్రోక్తమార్గము ద్వారా వెంటనే ప్రవేశించి అచట స్థిరుడవై యుండుము.

79 శివో గురుః శివో వేదః శివో దేవః శివః ప్రభుః,
శివోఽస్మ్యహం శివః సర్వం శివా దన్యన్న కించన.
4-32

గురువు శివుడు; వేదము శివుడు; దేవుడు శివుడు; ప్రభువు శివుడు; నేను శివుడను; సమస్తము శివుడే. శివునికంటె వేరుగ ఏదియు ఒకింతైనను లేదు.

80 విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం సంప్రజ్ఞాతసమాధితః,
శుకమార్గేణ విరజాః ప్రయాన్తి పరమం పదమ్. 4-38

సంప్రజ్ఞాత సమాధిద్వారా తన ఆత్మరూపమును తెలిసికొని శుకుని మార్గము ద్వారా విరక్తులై కొందఱు పరమాత్మపదమున ప్రవేశించుచున్నారు.

81 అత్ర కో మోహః కః శోక ఏకత్వ మనుపశ్యతః.
4-42

ఈ ప్రపంచమున ఏకత్వమును గాంచువానికి ఇక మోహ మెచట? శోక మెచట?

82 యస్యానుభవపర్యన్తా బుద్ధి స్తత్త్వే ప్రవర్తతే,
తద్దృష్టిగోచరా స్సర్వే ముచ్యన్తే సర్వపాతకైః. 4-43

ఎవనిబుద్ధి, అనుభవపర్యంతము ఆత్మ తత్త్వమునందు ప్రవర్తించునో, అట్టివానికి దృష్టిగోచరులైన వారెల్లరును సమస్తపాపములనుండియు విముక్తిఁ జెందుదురు.

83 అనేకజన్మసంస్కార గురుదేవప్రసాదతః,
యోగాభ్యాసా త్తతో వేధో జాయతే తస్య యోగినః.
5-66

అనేకజన్మల శుభసంస్కారముల చేతను, గురుదేవుని అనుగ్రహము చేతను, యోగాభ్యాసము వలనను యోగికి జ్ఞానము కలుగును.

84 తైలధారా మివాచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘంటానినాదవత్,
అవాచ్యం ప్రణవస్యాగ్రం య స్తం వేద స వేదవిత్.
5-69

తైలధారవలె అవిచ్ఛిన్నమైనదియు, దీర్ఘఘంటానినాదము వలె గంభీరమైనదియు, అవాచ్యమైనదియు నగు ప్రణవమంత్రము యొక్క అగ్రము నెఱింగినవాడు వేదవేత్తయని చెప్పబడును.

85 సర్వవిఘ్నహర శ్చాయం ప్రణవః సర్వదోషహా.
5-71

ప్రణవమంత్రము సమస్తవిఘ్నములను పోగొట్టునదియు, సమస్తదోషములను తొలగించునదియు అయియున్నది.

99. శాట్యాయనీయోపనిషత్తు

1 సమాసక్తం సదా చిత్తం జన్తో ర్విషయగోచరే,
యద్యేవం బ్రహ్మణి స్యా త్తత్కో న ముచ్యేత
బంధనాత్. 2

మనుజుని చిత్తము విషయములందు లగ్నమైన విధముగా బ్రహ్మమునందు లగ్నమైనచో ఇక ఎవడు బంధమునుండి విముక్తుడు కాకుండును?

2 చిత్తమేవ హి సంసార స్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్,
యచ్చిత్త స్తన్మయో భవతి గుహ్య మేతత్సనాతనమ్. 8

చిత్తమే సంసారము. కావున దానిని ప్రయత్నపూర్వకముగ శుద్ధము చేయవలెను. మనుజుండు చిత్తమెట్టిదో దానిని చింతించునో అట్టిదానియందు తన్మయు డగును. (దానివలెనే రూపొందును). ఇది సనాతనమైన రహస్యము.

3 జ్ఞానయజ్ఞః స విజ్ఞేయః సర్వయజ్ఞోత్తమోత్తమః 16

జ్ఞానయజ్ఞము అగ్నియజ్ఞములకంటె సర్వోత్తమమైనదని తెలియదగినది.

4 ఆత్మానం చేద్విజానీయా ద ... మస్మీతి పూరుషః,
కిమిచ్ఛన్ కస్య కామాయ శరీర మనుసంజ్వరేత్ 22

మనుజుడు 'ఈ ఆత్మ నేను అయియున్నాను' అని తెలిసికొనినపుడు (ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందినపుడు) ఇంక దేని యొక్క కోరికచేత తనశరీరమును క్లేశపెట్టును? (దృశ్యవిషయములను దేనిని కోరడని భావము).

5 గురురేవ పరోధర్మో గురురేవ పరాగతిః. 36

గురువే పరమధర్మము. గురువే పరమగతి.

6 యస్య దేవే పరాభక్తి ర్యథా దేవే తథా గురౌ,
స బ్రహ్మవి త్పరం ప్రేయా దితి వేదానుశాసనమ్
—ఇత్యుపనిషత్ : 37

ఎవనికి దేవునియందు గొప్పభక్తి కలదో, దేవునియందువలె గురువునందును గొప్పభక్తి కలదో, అట్టి బ్రహ్మవేత్త పరబ్రహ్మమును పొందునని వేదము వచించుచున్నది.

100. హయగ్రీవోపనిషత్తు

1 నారదో బ్రహ్మాణ ముపసమేత్యోవాచ—
అధీహి భగవన్ బ్రహ్మవిద్యాం వరిష్ఠాం యయా
ఽచిరాత్సర్వపాపం వ్యపోహ్య బ్రహ్మవిద్యాం లబ్ధ్వై
శ్వర్యవాన్ భవతి—

బ్రహ్మోవాచ—హయగ్రీవదైవత్యా న్మన్త్రాన్ యో
వేద — స శ్రుతి స్మృతీతిహాస పురాణాని వేద
స సర్వైశ్వర్యవాన్ భవతి త ఏతే మన్త్రాః.

నారదుడు బ్రహ్మదేవుని సమీపించి యిట్లడిగెను—"మహాత్మా! దేనిచేత మనుజుడు సమస్తపాపములను పోగొట్టుకొని బ్రహ్మవిద్యను పొంది సర్వైశ్వర్యవంతుడగునో అట్టి శ్రేష్ఠమగు బ్రహ్మవిద్యను గూర్చి వచింపుడు"—అది విని బ్రహ్మదేవు డిట్లు చెప్పెను. హయగ్రీవదేవుని మంత్రములను తెలిసికొనువాడు శ్రుతిస్మృతి పురాణములను తెలిసికొనినవాడగును. అతడు సర్వైశ్వర్యవంతుడగును. అని ఈ మంత్రములు—

2 విశ్వోత్తీర్ణస్వరూపాయ చిన్మయానందరూపిణే,
తుభ్యం నమో హయగ్రీవవిద్యారాజాయ విష్ణవే
స్వాహా స్వాహా నమః.

విశ్వాతీతస్వరూపుఁడవును, చిన్మయానందరూపుఁడవును, విద్యలకు ప్రభువును, సర్వవ్యాపకుఁడవును, హయగ్రీవుఁడవును అగు నీకు నమస్కారము.

3 ఋగ్యజుస్సామరూపాయ వేదాహరణకర్మణే,
ప్రణవోద్గీథవపుషే మహాశ్వశిరసే నమః
స్వాహా స్వాహా నమః.

ఋగ్యజుస్సామవేదరూపుఁడును, వేదములను సంప్రాప్తింపఁ జేసిన వాఁడును, ఓంకారస్వరూపుఁడును, గొప్పఅశ్వము యొక్క శిరస్సుకలవాఁడును అగు హయగ్రీవునకు నమస్కారము.

4 ఉద్గీథ ప్రణవోద్గీథ సర్వవాగీశ్వరేశ్వర,
సర్వవేదమయాచిన్త్య సర్వం బోధయ బోధయ
స్వాహా స్వాహా నమః

ప్రణవ (ఓంకార) స్వరూపా! సర్వవాక్కులకు ప్రభువా! ఈశ్వరా! సర్వవేదమయా! అచింత్య స్వరూపా! సమస్తము (జ్ఞానము) బోధింపుము, బోధింపుము. నీకు నమస్కారము.

101. దత్తాత్రేయోపనిషత్తు

1 సత్యక్షేత్రే బ్రహ్మా నారాయణం మహాసామ్రాజ్యం కిం తారకం తన్నో బ్రూహి భగవన్నిత్యుక్తః సత్యానంద చిదాత్మకం సాత్త్వికం మామకం ధామోపాస్వేత్యాహ. 1

సత్యక్షేత్రమునందు బ్రహ్మదేవునకు మహాత్మకఆత్మ సామ్రాజ్యాధిపుఁడగు నారాయణుని తారకము (జన్మను తరింపఁజేయునది) ఏదియో వచింపుమని యడిగెను. కాగా అందులకు నారాయణుఁడు సత్యానంద చిదాత్మకమైనదియు, సాత్త్వికమైనదియునగు నాయొక్క స్థానమును (స్వరూపమును—ఆత్మస్వరూపమును) ఉపాసింపుము అని చెప్పెను.

ఓమ్

102. గారుడోపనిషత్తు

1 విషం బ్రహ్మాతిరిక్తం స్యాదమృతం బ్రహ్మమాత్రకమ్,
బ్రహ్మాతిరిక్తం విషవద్బ్రహ్మమాత్రం ఖగేవహామ్.

బ్రహ్మముకంటె వేఱైనది విషము. బ్రహ్మము అమృతము. విజ్ఞులగువారలు బ్రహ్మాతిరిక్తమైన దృశ్యజగత్తును విషమునవలె త్యజించి బ్రహ్మమాత్రమును అమృతమువలె స్వీకరించవలెను.

2 ఓం నమో భగవతే మహాగరుడాయ విష్ణువాహనాయ త్రైలోక్యపరిపూజితాయ వజ్రనఖ వజ్రతుండాయ వజ్రపక్షాలంకృత శరీరాయ ఏహ్యేహి మహాగరుడ విషం ఛింధి ఛింధి ఆవేశయావేశయ హుం ఫట్ స్వాహా.

భగవంతుఁడును, విష్ణువాహనుఁడును, త్రిలోకవాసులచే పూజింపఁబడువాఁడును, వజ్రనఖుఁడును, వజ్రముఖుఁడును వజ్రపక్షాలంకృతశరీరుఁడును అగు గరుత్మంతునకు నమస్కారము. ఓ మహాగరుత్మంతుఁడా! రమ్ము! రమ్ము! విషమును ఛేదింపుము. (మా హృదయమున) ప్రవేశింపుము!

103. కలిసంతరణోపనిషత్తు

1 య ద్దివ్యనామ స్మరతాం సంసారో గోష్పదాయతే,
స్వానన్యభక్తి ర్భవతి త ద్రామపద మాశ్రయే.

ఎవనియొక్క దివ్యనామమును స్మరించువారికి సంసారము గోష్పదముగ తోఁచునో, అనన్యభక్తి కలుగునో, అట్టి శ్రీరామచంద్రుని పాదములను ఆశ్రయించుదును.

2 ద్వాపరాన్తే నారదో బ్రహ్మాణం జగామ, కథం భగవన్ గాం పర్యటన్ కలిం సంతరేయ మితి స హోవాచ బ్రహ్మా సాధు పృష్టోఽస్మి సర్వశ్రుతిరహస్యం గోప్యం తచ్ఛృణు యేన కలిసంసారం తరిష్యసి భగవత ఆది పురుషస్య నారాయణస్య నామోచ్చారణ మాత్రేణ నిర్ధూతకలిర్భవతి, నారదః పునః పప్రచ్ఛ తన్నామ కిమితి, స హోవాచ హిరణ్యగర్భః.

ద్వాపరయుగముయొక్క చివర నారదుఁడు బ్రహ్మదేవుని యొద్దకేగి 'మహాత్మా! నేను భూమండలమున సంచరించుచు పాపము నెట్లు దాటఁగలనో వచింపుఁడని యడుగఁగా, అంతట బ్రహ్మదేవుఁ డిట్లు వచించెను—'నారదా! మంచిప్రశ్న వేసితివి. సమస్త వేదముల రహస్యమైన సంసారతరణోపాయమును చెప్పుచున్నాను. వినుము— "భగవంతుఁడును, ఆదిపురుషుఁడును అయిన నారాయణుని నామమును ఉచ్చరించినయెడల పాపము దూరీకృత మగును'— అంతట నారదుఁడు 'ఆ నామమేది? అని అడుగఁగా, బ్రహ్మదేవుఁ డిట్లు వచించెను—

3 " హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే,
హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే".

4 ఇతి షోడశకం నామ్నాం కలికల్మషనాశనమ్,
నాతః పరతరోపాయః సర్వవేదేషు దృశ్యతే,
హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే
హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే

ఈ ప్రకారముగ పదునారు నామములతోఁ గూడినదియు, కలికల్మషమును నశింపఁజేయునదియు నగు ఈ 'హరేరామ హరే కృష్ణ' మంత్రము తప్ప కలిసంతరణమునకు వేఱొక శ్రేష్ఠమైన ఉపాయము సమస్తవేదములందును గూడ కనిపించుటలేదు.

104. జాబాల్యుపనిషత్తు

1 అహంకారావిష్టః సంసారీ జీవః స ఏవ పశుః,
సర్వజ్ఞః పంచకృత్య సంపన్నః సర్వేశ్వర ఈశః
పశుపతిః.

అహంకారముతోఁ గూడినవాఁడు, సంసారియగు జీవుఁడు పశువు (పశుతుల్యుఁడు). సర్వజ్ఞుఁడు, సర్వశక్తిసంపన్నుఁడు అగు సర్వేశ్వరుఁడు పశుపతి.

105. సౌభాగ్యలక్ష్మ్యుపనిషత్తు

1 అస్తే ఒనస్తం సమారోప్య ఖండే ఒఖండం
సమర్పయన్,

భూమానం ప్రకృతిం ధ్యాత్వా కృతకృత్యో ఽమృతో భవేత్ 11

అనంతమైనదానిని అంతమందును, అఖండమైనదానిని ఖండమందును సమర్పించుచు, ప్రకృతిని 'భూమా' స్వరూపముగా భావించువాఁడు కృతకృత్యుఁ డగును. అమృతత్వమును బొందును.

2 యోగేన యోగం సంరోధ్య భావం భావేన చాంజసా,
నిర్వికల్పం పరం తత్త్వం సదా భూత్వా పరం భవేత్ 12

యోగముచే దృశ్యసంయోగమును నిరోధించి. సైనభావముచే దృశ్యభావమును శీఘ్రముగ, లెస్సగ నిరోధించి, సదా నిర్వికల్పమై, పరమైనట్టి ఆత్మతత్త్వరూపముగా అయి బ్రహ్మనిష్ఠుఁడు పరబ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు.

3 అహంభావం పరిత్యజ్య జగద్భావ మనీదృశమ్,
నిర్వికల్పే స్థితో విద్వాన్ భూయో నాప్యనుశోచతి, 13

అహంభావమును వదలి, జగద్భావమును వీడి, విజ్ఞుఁడు నిర్వికల్పమగు ఆత్మయందు స్థితికలవాఁడై తిరిగి ఎన్నఁడునను దుఃఖింపకుండును.

4 సలిలే సైన్ధవం యద్వ త్సామ్యం భవతి యోగతః,
తథా ఽఽత్మమనసో రైక్యం సమాధి రభిధీయతే, 14

నీటియందు ఉప్పుకల్లు లయించునట్లు ఆత్మయందు మనస్సు లయించుట సమాధి యనఁబడును.

5 యత్సమత్వం తయో ర్మత్ర జీవాత్మపరమాత్మనోః,
సమస్తనష్టసంకల్పః సమాధి రభిధీయతే. 16

జీవాత్మపరమాత్మల యొక్క సమత్వము, సమస్తసంకల్పరహితస్థితి సమాధియని చెప్పఁబడును.

106. సరస్వతీరహస్యోపనిషత్తు

1 అస్తి భాతి ప్రియం రూపం నామ చేత్యంశపంచకమ్,
ఆద్యత్రయం బ్రహ్మరూపం జగద్రూపం తతో ద్వయమ్. 23

అస్తి, భాతి, ప్రియము, నామము, రూపము—అని ఐదు అంశములు కలవు. అందు మొదటిమూఁడును బ్రహ్మముయొక్క లక్షణములు. తక్కిన రెండును జగత్తుయొక్క లక్షణములు.

2 ఉపేక్ష్య నామరూపే ద్వే సచ్చిదానందతత్పరః,
సమాధిం సర్వదా కుర్యా ద్ధృదయే వాథ వా బహిః. 24

విజ్ఞుఁడగువాఁడు నామరూపముల రెంటిని ఉపేక్షించి, సచ్చిదానందములందు (అస్తి, భాతి, ప్రియములందు) తత్పరుఁడై హృదయమందుఁగాని, బాహ్యమునఁగాని సమాధినిష్ఠుఁడై యుంతవలెను.

3 సవికల్పో నిర్వికల్ప స్సమాధి ర్ద్వివిధో హృది,
దృశ్యశబ్దానుభేదేన సవికల్పః పున ర్ద్విధా. 25

హృదయమునఁ గావించు సమాధినిష్ఠ సవికల్పమని, నిర్వికల్పమని రెండువిధములు. అందు సవికల్పము దృశ్యానువిద్ధమని, శబ్దానువిద్ధమని మఱల రెండువిధములు.

4 కామాద్యాశ్చిత్తగా దృశ్యాస్తత్సాక్షిత్వేన చేతనమ్,
ధ్యాయేద్దృశ్యానువిద్ధోఽయం సమాధిః సవికల్పకః. **26**

చిత్తమందలి కామాదులు దృశ్యములు, వానికి సాక్షియైన చైతన్యమును ధ్యానించుట దృశ్యానువిద్ధసవికల్పసమాధి యగును.

5 అసంగః సచ్చిదానందః స్వప్రభో ద్వైతవర్జితః,
అస్మీతి శబ్దవిద్ధోఽయం సమాధిః సవికల్పకః **27**

అసంగమై, సచ్చిదానందమై, స్వప్రకాశమై, ద్వైతవర్జితమైనట్టి ఆత్మనే నేను అని భావించుట శబ్దానువిద్ధసవికల్ప సమాధి యగును.

6 స్వానుభూతిరసావేశా ద్దృశ్యశబ్దానపేక్షితః,
నిర్వికల్పః సమాధిః స్యాన్నివాతస్థిత దీపవత్. **28**

స్వానుభవరసావేశమువలనఁ గలుగునదియు, దృశ్యశబ్దరహితమైనదియు, గాలివీచనిచోటఁగల దీపమువలె నిశ్చలమైనదియు నగు స్థితి నిర్వికల్పసమాధి యగును.

7 హృదీవ బాహ్యదేశేఽపి యస్మిన్కస్మింశ్చ వస్తుని,
సమాధి రాద్యసన్మాత్రా న్నామ రూప పృథక్కృతిః. **29**

హృదయమునందువలె బాహ్యప్రదేశమందును ఏ వస్తువునందైనను నామరూపరహితమైన భావము, ఆద్యసన్మాత్రాత్మభావము కలిగియుండుటయు సమాధి యగును.

8 ఏతైః సమాధిభి ష్షడ్భి ర్నయే త్కాలం నిరన్తరమ్. **30**

ఈ ఆఱువిధములైన సమాధినిష్ఠలద్వారా నిరంతరము కాలమును గడపవలయును.

9 దేహాభిమానే గలితే విజ్ఞాతే పరమాత్మని,
యత్ర యత్ర మనో యాతి తత్ర తత్ర పరామృతమ్. 31

దేహాభిమానము తొలగగా, పరమాత్మ తెలిసికొనబడగా మనస్సు ఎట ఎచటికి పోవునో అచటనెల్ల పరామృతమే (ఆత్మానందమే) అనుభూతి మగును.

10 మయి జీవత్వ మీశత్వం కల్పితం వస్తుతో నహి,
ఇతి యస్తు విజానీతి స ముక్తో నాత్ర సంశయః.
—ఇత్యుపనిషద్ 33

'నాయందు జీవత్వము, ఈశత్వము కల్పింపబడినవి. వస్తుతః లేవు'—అని ఎవ డెఱుగుచున్నాడో అతడు ముక్తుడై యున్నాడు. ఇట సంశయము లేదు.

107. బహ్వృచోపనిషత్తు

2 పంచరూప పరిత్యాగా దస్వరూప ప్రహాణతః,
అధిష్ఠానం పరం తత్త్వ మేకం సచ్ఛిష్యతే మహత్.

పంచభూతరూపదృశ్య పరిత్యాగము వలనను, అస్వరూపములగు జడ (దృశ్య) పదార్థములను విసర్జించుట వలనను, అధిష్ఠానమై, ఏకమై, మహత్తరమైనట్టి పరతత్త్వము (బ్రహ్మము) శేషించును.

108. ముక్తికోపనిషత్తు

1 సనకాద్యై ర్మునిగణై ర్వసిష్ఠాద్యైః శుకాదిభిః,
అన్యై ర్భాగవతై శ్చాపి స్తూయమాన మహర్నిశమ్ 1-2

2 ధీవిక్రియా సహస్రాణాం సాక్షిణం నిర్వికారిణమ్,
స్వరూపధ్యాననిరతం సమాధివిరమే హరిమ్. 1.3

3 భక్త్యా శుశ్రూషయా రామం స్తువన్ పప్రచ్ఛ మారుతిః
1.4

సనకాది మునులచేతను, వసిష్ఠాదులచేతను, శుకాదుల చేతను, ఇతరభాగవతులచేతను అహర్నిశము స్తుతింపబడు వాడును, వేలకొలఁది బుద్ధివికారములకు సాక్షీభూతుఁడైనవాఁడును, నిర్వికారుఁడును (ఆత్మ) స్వరూపధ్యాన నిరతుఁడును, (శ్రీ)హరియు అగు (శ్రీ)రామచంద్రుఁడు సమాధినిష్ఠనుండి విరమణపొందినప్పుడు హనుమంతుఁడు వారికి భక్తితో శుశ్రూషలు కావించుచు వారిని స్తుతించుచు ఇట్లడిగెను—

4 త్వద్రూపం జ్ఞాతు మిచ్ఛామి తత్త్వతో రామ ముక్తయే,
5 అనాయాసేన యేనాహం ముచ్యేయం భవబన్ధనాత్.
1.5

కృపయా వద మే రామ యేన ముక్తో భవా మ్యహమ్
1.6

ఓ రామచంద్రా! మోక్షముకొఱకై మీ స్వరూపమును యథార్థముగా తెలిసికొనఁగోరుచున్నాను. ఏ మీ స్వరూపసాక్షాత్కారముచే నేను సులభముగ సంసారబంధనము నుండి ముక్తుఁడ నగుదునో, అట్టి మీ వాస్తవమైన స్వరూపమును దయచేసి నాకు తెలుపుఁడు.

6 వేదాన్తే సుప్రతిష్ఠో ఽహం వేదాన్తం సముపాశ్రయ,
1.7

(అపుడు శ్రీరామచంద్రుడిట్లు చెప్పెను—)

ఓ ఆంజనేయా! నేను వేదాంతమందు సుప్రతిష్ఠితుడనై యున్నాను. కాబట్టి నీవు వేదాంతమును లెస్సగ ఆశ్రయింపుము.

7 కైవల్యముక్తి రేకైవ పారమార్థికరూపిణీ,
దురాచారరతో వాపి మన్నామ భజనాత్కపే. 1-18

ఓ వానరశ్రేష్ఠా! దురాచారనిరతుడైనను నాయొక్క నామమును భజించుటచే (సన్మార్గము నవలంబించి) పరమార్థరూపమగు కైవల్యమును, మోక్షమును పొందుచున్నాడు.

8 గురూపదిష్టమార్గేణ ధ్యాయన్మద్గుణ మవ్యయమ్,
మత్సాయుజ్యం ద్విజః సమ్యగ్భజేద్భ్రమరకీటవత్. 1-24

గురూపదిష్టమగు మార్గముద్వారా నాశరహితమైన నా స్వరూపమును, గుణములను లెస్సగ ధ్యానించుచు బ్రహ్మనిష్ఠుడు భ్రమరకీటన్యాయమున నాసాయుజ్యమును పొందును.

9 చతుర్విధా తు యా ముక్తి ర్మదుపాసనయా భవేత్. 1-25

సాలోక్య, సామీప్య, సారూప్య, సాయుజ్యములను నాలుగువిధములైన ముక్తిని మనుజుడు నన్ను ఉపాసించుటచే పొందుచున్నాడు.

10 గృహీత్వాష్టోత్తరశతం యే పఠన్తి ద్విజోత్తమాః,
ప్రారబ్ధక్షయపర్యన్తం జీవన్ముక్తా భవన్తి తే. 1-42

ఏ బ్రహ్మనిష్ఠులు నూటయెనిమిదిఉపనిషత్తులను చక్కగ పఠించి వానియందలిభావమును గ్రహింతురో వారు ప్రారబ్ధక్షయ

పర్యంతము జీవన్ముక్తుడై విలసిల్లుచుండు. (అనుపది వి
బహేయుకుండు).

**11 జీవన్ముక్తి విదేహముక్త్యోః అష్టోత్తరశతో
ప్రమాణం, కర్తృత్వాది దుఃఖనివృత్తిద్వారా
నందావాప్తిః ప్రయోజనం భవతి.**

జీవన్ముక్తి, విదేహముక్తులకు అష్టోత్తరశతో
(108 ఉపనిషత్తులు) ప్రమాణము. కర్తృత్వాదిదుఃఖన
గుటద్వారా నిత్యానందము లభించుట ప్రయోజనము.

12 పురుషప్రయత్నసాధ్య వేదాన్తశ్రవణాది జ

జీవన్ముక్త్యాది లాభో భవతి సర్వవాసనాక్షయ

పురుషప్రయత్నసాధ్యమైన వేదాంతశ్రవణాదుల
ధ్యాన, సమాధినిష్ఠలచే జీవన్ముక్తి లాభము చేకూరును
వాసనలు క్షయించుటచే అట్టిలాభము సిద్ధించును.

**13 అథ చేత్ శుభో భావ స్త్వాం యోజయతి సం
ప్రోక్తేన స్తదసౌ యత్నా జ్జేతవ్యో భవతా**

వానరశ్రేష్ఠా! పూర్వపుటశుభవాసనలు, భావము
సంసారసంకటమున పడవేయుచున్నేని, ప్రయత్నపూర్వకము
శుభవాసనలద్వారా, భావములద్వారా) నీవు జయింపవ

**14 శుభాశుభాభ్యాం మార్గాభ్యాం వహన్తీ వాస
పౌరుషేణ ప్రయత్నేన యోజనీయా శుభే ప**

వాసనలు అనునవి శుభ, అశుభములను రెండుమార్గముల ద్వారా ప్రవహించుచున్నవి. పురుషప్రయత్నముచే అశుభమార్గమును నిరోధించి, శుభమార్గమున దానిని మరలించవలెను.

15 పౌరుషేణ ప్రయత్నేన లాలయే చ్చిత్తబాలకమ్. 2.7

పురుషప్రయత్నముచే చిత్తమను బాలకుని లాలించివశము చేసికొనవలెను.

16 వాసనాక్షయ విజ్ఞాన మనోనాశా మహామతే,
సమకాలం చిరాభ్యస్తా భవన్తి ఫలదా మతాః. 2-10

మహామతీ! వాసనాక్షయము, తత్త్వజ్ఞానము, మనోనాశము అను మూఁడుసాధనలను సమకాలము చిరకాలము అభ్యసించినచో (మోక్ష) ఫలమును అవి కలుగఁజేయునని విజ్ఞులు తలంతురు.

17 జన్మాన్తరశతాభ్యస్తా మిథ్యా సంసారవాసనా,
సా చిరాభ్యాసయోగేన వినా న క్షీయతే క్వచిత్. 2-14

వందలకొలఁది జన్మలందు అభ్యసింపఁబడిన మిథ్యయగు సంసారవాసన చిరకాలము అభ్యాసము చేయనిచో ఎన్నఁడును క్షయించదు.

18 తస్మాత్సౌమ్య ప్రయత్నేన పౌరుషేణ వివేకినా,
భోగేచ్ఛాం దూరత స్త్యక్త్వా త్రయ మేవ సమాచర.
2-15

కాఁబట్టి సౌమ్యుఁడా! వివేకముతోఁగూడిన పురుషప్రయత్నముచే భోగేచ్ఛను దూరముగ వదలివేసి వాసనాక్షయాది సాధనలను మూఁడిటిని లెస్సగ ఆచరింపుము.

19 తస్మాద్వాసనయా యుక్తం మనో బద్ధం విదు ర్బు
సమ్యగ్వాసనయా త్యక్తం ముక్త మిత్యభిధీయతే.
మనోనిర్వాసనీభావ మాచరాశు మహాకపే 2.

(అశుభ) వాసనలతోఁగూడియున్న మనస్సు బద్ధమని చెప్పుదురు. వాసనారహితమగు మనస్సు ముక్తమని చెప్పఁబడు. ఓవానరశ్రేష్ఠా! మనస్సును శీఘ్రముగ వాసనారహితముగ నొ ర్పుము.

20 సమ్యగాలోకనా త్సత్యాద్వాసనా ప్రవిలీయతే,
వాసనా విలయే చేత శ్శమ మాయాతి దీపవత్. 2.1

సత్యమును (యథార్థమును) లెస్సగ అవలోకించుట వాసన నశించిపోవుచున్నది. వాసన నశించుటచే చిత్తము (నూ లేని) దీపమువలె శమించిపోవును.

21 వాసనాం సంపరిత్యజ్య మయి చిన్మాత్రవిగ్రహే,
య స్తిష్ఠతి గతవ్యగ్రః సోఽహం సచ్చిత్సుఖాత్మకః.
2.1

వాసనను లెస్సగ పరిత్యజించి చిన్మాత్రస్వరూపుఁడనైన నాయందు (ఆత్మయందు) ఏవిధమైన వేగిరపాటులేక నిశ్చింతగ నె కొనియుండువాఁడు సచ్చిదానందస్వరూపుఁడై యుండును.

22 సమాధి మథ కర్మాణి మా కరోతు కరోతు వా,
హృదయే నాత్తసర్వేహో ముక్త ఏవోత్తమాశయః
2.1!

మనుజుఁడు సమాధినిష్ఠుఁడై యుండుఁగాక! లేక కర్మలన చేయుఁగాక! హృదయమందు పొందఁబడిన సమస్తవాంఛలుగల (పరిపూర్ణత్వమును బడసిన) ఉత్తమాశయుఁడు ముక్తుఁడే యగును.

23 నైష్కర్మ్యేణ న తస్యార్థ స్తస్యార్థోఽస్తి న కర్మభిః,
న సమాధానజాప్యాభ్యాం యస్య నిర్వాసనం మనః.
2_20

ఎవనిమనస్సు వాసనారహితముగ నున్నదో, అట్టివానికి కర్మలను చేయకుండుటచేగాని, కర్మలను చేయుటచేగాని, సమాధిచేగాని, జపముచేగాని ప్రయోజనము లేదు.

24 సంత్యక్తవాసనా న్మౌనా దృతే నాస్త్యుత్తమం పదమ్.
2_21

వాసనలను వదలి మౌనముగా నుండు స్థితికంటె ఉత్తమమైనపదము (స్థితి) వేఱొకటి లేనేలేదు.

25 దృఢాభ్యస్త పదార్థైక భావనా దతిచంచలమ్,
చిత్తం సంజాయతే జన్మజరామరణకారణమ్. **2_25**

దృఢముగ అభ్యసించఁబడిన పదార్థభావనచే మహాచంచలమగు చిత్తము జన్మజరామరణ కారణ మగుచున్నది.

26 అసంగవ్యవహారత్వాత్ భవభావనవర్జనాత్,
శరీరనాశ దర్శిత్వా ద్వాసనా న ప్రవర్తతే.
వాసనా సంపరిత్యాగా చ్చిత్తం గచ్ఛ త్యచిత్తతామ్.
2-28

అసంగముగ వ్యవహరించుటవలనను, సంసారభావన లేకపోవుటవలనను, శరీరము నశించిపోవునది అని తెలిసికొనుటవలనను వాసన కలుగకుండును. వాసన కలుగకుండుటవలన చిత్తము అచిత్తత్వమును పొందును. (నశించును).

27 అవాసనత్వాత్సతతం యదా న మనుతే మనః,
అమనస్తా తదోదేతి పరమోపశమప్రదా. 2-29

వాసనలు నశించుటచే మనస్సు సంకల్పరహిత మగును. అప్పుడు పరమశాంతిప్రదమగు అమనస్కత్వము కలుగును.

28 అవ్యుత్పన్నమనా యావద్భవా నజ్ఞాతతత్పదః,
గురుశాస్త్రప్రమాణైస్తు నిర్ణీతం తావదాచర. 2-30

మనస్సు వాసనారహితము కానంతవరకు పరతత్త్వము తెలియఁజాలకుందువు. కావున అప్పుడు గురుశాస్త్రప్రమాణములచే నిర్ణయింపఁబడిన దానిని ఆచరింపుము.

29 సహస్రాంకురశాఖాత్మ ఫలపల్లవశాలినః,
అస్య సంసారవృక్షస్య మనోమూలమిదం స్థితమ్
2-36

వేలకొలఁది అంకురములు, కొమ్మలు, ఫలములు, చిగుళ్ళు మున్నగువానితోఁ గూడిన ఈ సంసారమను వృక్షమునకు మనస్సే మూలమై యున్నది.

30 సంకల్ప ఏవ తన్మన్యే సంకల్పోపశమేన తత్,
శోషయాశు యథా శోషమేతి సంసారపాదపః. 2-37

సంకల్పమే మనస్సని తలంతును. సంకల్పము శమించినపుడు సంసారవృక్షము ఎండిపోవును. కావున సంకల్పరాహిత్యముచే సంసారవృక్షమును శీఘ్రముగ శుష్కింపఁజేయుము.

31 ఉపాయ ఏక ఏవాస్తి మనసః స్వస్య నిగ్రహే,
మనసోఽభ్యుదయే నాశో మనోనాశో మహోదయః
2-38

తన మనస్సును నిగ్రహించుటకు ఒకే ఉపాయము కలదు. మనస్సు వాసనారహితమై ఆత్మయందు నెలకొనియుండుటయే మనోనాశము. అట్టి మనోనాశము నిక్కముగ మహోదయమే యగును.

32 జ్ఞమనో నాశ మభ్యేతి మనో జ్ఞస్య హి శృంఖలా 2-39

విజ్ఞునకు మనస్సు నాశమును బొందును. అజ్ఞానికి మనస్సు సంకెలవలె బంధక మగును.

33 తావ న్నిశీవ వేతాలా వల్గన్తి హృది వాసనాః,
ఏకతత్త్వ దృఢాభ్యాసా ద్యావన్న విజితం మనః, 2.40

ఏకమైన పరతత్త్వమును (ఆత్మతత్త్వమును) దృఢముగ అభ్యసించుటద్వారా మనస్సు జయింపబడనంతవరకు రాత్రికాలమున బేతాళములవలె హృదయమున వాసనలు విజృంభించుచునే యుండును.

34 ప్రక్షీణచిత్తదర్పస్య నిగృహీ తేంద్రియద్విషః,
పద్మిన్య ఇవ హేమన్తే క్షీయన్తే భోగవాసనాః. 2.41

చిత్తముయొక్క మదము నశించినవాడును, ఇంద్రియములను శత్రువులను జయించినవాడును అగు మనుజునకు హేమంత ఋతువునందు తామరతీగలవలె భోగవాసనలు నశించును.

35 హస్తం హస్తేన సంపీడ్య దన్తైర్దన్తా న్విచూర్ణ్య చ,
అంగాన్యంగై స్సమాక్రమ్య జయే దాదౌ స్వకం మనః. 2.42

చేతిని చేతితో నలిపి, దంతములను దంతములతో కొరికి అవయవములను అవయవములతో ఆక్రమించి మొట్టమొదట తన మనస్సును జయింపవలెను.

36 న శక్యతే మనో జేతుం వినా యుక్తి మనిందితామ్,
అంకుశేన వినా మత్తో యథా దుష్టమతంగజః. 2-43

అంకుశములేనిచో దుష్టమగు ఏనుగును జయింపజాలనట్లు ఉత్తమమైన యుక్తిలేనిచో మనస్సును జయించుటకు శక్యము కాదు.

37 అధ్యాత్మ విద్యాధిగమః సాధుసంగతి రేవ చ. 2-44
38 వాసనా సంపరిత్యాగః ప్రాణస్పంద నిరోధనమ్. 2-45
ఏతా స్తా యుక్తయః పుష్టాః సన్తి చిత్తజయే కిల.

అధ్యాత్మ విద్యాప్రాప్తి, సాధుజనసాంగత్యము వాసనా త్యాగము, ప్రాణాయామము—అను ఈ యుక్తులు చిత్తమును జయించుటకు లెస్సగ ఉపకరించును.

39 విలాప్య వికృతిం కృత్స్నాం సంభవవ్యత్యయ క్రమాత్,
పరిశిష్టం చ చిన్మాత్రం చిదానందం విచిన్తయ. 2-50

వికారము లన్నిటిని తొలంగించుకొని, 'నేతి, నేతి' (ఇది కాదు, ఇదికాదు) అను పద్ధతిద్వారా దృశ్యభావమును పోగొట్టుకొని శేషించు చిన్మాత్ర చిదానందాత్మనుగూర్చి చింతన చేయుము.

40 దృఢభావనయా త్యక్త పూర్వాపర విచారణమ్,
యదాదానం పదార్థస్య వాసనా సా ప్రకీర్తితా. 2-57

దృఢభావనవలన పూర్వాపరవిచారణ ఏమియులేక ఆయా పదార్థములను గ్రహించుట వాసన యనబడును.

41 భావితం తీవ్రసంవేగా దాత్మనా యత్తదేవ సః,
భవత్యాశు కపిశ్రేష్ఠ విగతేతరవాసనః. 2-58

వానరశ్రేష్ఠా! మనుజుఁడు అన్యభావము లేనివాఁడై తీవ్ర సంవేగముతో మనస్సుచే దేనిని భావించునో, ఆ వస్తువుగా అతఁడు పరివర్తనమును పొందును.

42 తాదృగ్రూపో హి పురుషో వాసనావివశీకృతః,
సంపశ్యతి యదే వైత త్సద్వస్త్వితి విముహ్యతి. 2-59

వాసనాపరవశుఁడైన మనుజుఁడు తాదృశస్వరూపుఁడై దేనిని గాంచునో అదియే సద్వస్తువని మోహమును పొందును.

43 వాసనా ద్వివిధా ప్రోక్తా శుద్ధా చ మలినా తథా,
మలినా జన్మ హేతు స్స్యా చ్ఛుద్ధా జన్మవినాశినీ. 2-61

వాసన శుద్ధమని, మలినమని రెండు విధములు. మలినవాసన జన్మమునకు కారణ మగును. శుద్ధవాసన జన్మరాహిత్యమును కలుగఁ జేయును.

44 బహుశాస్త్రకథాకన్థా రోమన్థేన వృథైవ కిమ్,
అన్వేష్టవ్యం ప్రయత్నేన మారుతే జ్యోతి రాన్తరమ్. 2-63

ఆంజనేయా! అనేకశాస్త్రములకుఁ జెందిన కథలను వల్లించుటచేతను, నెమరువేయుటచేతను ఏమి ప్రయోజనము? హృదయమందలి ఆత్మజ్యోతిని ప్రయత్నపూర్వకముగ అన్వేషింపవలయును.

45 అధీత్య చతురో వేదా న్సర్వశాస్త్రా ణ్యనేకశః,
బ్రహ్మతత్త్వం న జానాతి దర్వీ పాకరసం యథా. 2-65

నాలుగు వేదములను సమస్త శాస్త్రములను పలుమార్లు చదివినను అనుభవము లేనిచో గరిటె పాకముయొక్క రుచిని ఎఱుఁగఁజాలనట్లు మనుజుఁడు బ్రహ్మతత్త్వమును ఎఱుఁగనేరఁడు.

46 స్వదేహాశుచిగన్ధేన న విరజ్యేత యః పుమాన్,
విరాగకారణం తస్య కిమన్య దుపదిశ్యతే. 2-66

తన దేహమునందలి దుర్వాసనచేత వైరాగ్యమును బొందని వానికి ఇతర వైరాగ్యము కలిగించునట్టి ఇతర ఏమి ఉపదేశము చేయనగును?

47 బద్ధో హి వాసనాబద్ధో మోక్షః స్యాద్వాసనాక్షయః,
వాసనాం సంపరిత్యజ్య మోక్షార్థిత్వ మపి త్యజ. 2-68

వాసనలు కలిగియుండుటయే బంధము. వాసనాక్షయమే మోక్షము. వాసనలను లెస్సగ పరిత్యజించి మోక్షమును గూర్చిన వాంఛనుకూడ విడనాడుము.

48 మానసీ ర్వాసనాః పూర్వం త్యక్త్వా విషయవాసనాః,
మైత్ర్యాది వాసనానామ్నీ ర్గృహాణామలవాసనాః.
2-69

మొదట మానసికములైన విషయవాసనలను వదలి మైత్రి, కరుణ మున్నగు పవిత్రవాసనలను గ్రహింపుము.

49 తా అప్యతః పరిత్యజ్య తాభి ర్వ్యవహరన్నపి,
అన్తః శాన్తః సమస్నేహో భవ చిన్మాత్రవాసనః.
2-70

తరువాత వానినికూడ వదలి, వానితో వ్యవహరించుచున్నప్పటికి లోన శాంతుండవై సర్వత్ర సమానమైన స్నేహము కలవాడవై చిన్మాత్రవాసనగలవాడవై యుండుము.

50 తామ ప్యథ పరిత్యజ్య మనోబుద్ధి సమన్వితామ్,
శేషస్థిర సమాధానో మయి త్వం భవ మాదృతే. 2-71

ఆంజనేయా! తదుపరి మనోబుద్ధిసమన్వితమగు దానినికూడ వదలి శేషించిన నాయందు (ఆత్మయందు) స్థిరముగ నెలకొని యుండుము.

51 అశబ్ద మస్పర్శ మరూప మవ్యయం
తథాఽరసం నిత్య మగన్ధవచ్చ యత్,
అనామగోత్రం మమ రూప మీదృశం
భజస్వ నిత్యం పవనాత్మ జార్తిహన్. 2-72

జీవుల క్లేశములను పోగొట్టునాడవైన వాయుపుత్రా! శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధరహితమై, అవ్యయమై, నామగోత్రవర్జితమైన ఈ నా స్వరూపమును నిత్యము భజింపుము.

52 దృశిస్వరూపం గగనోపమం పరం
సకృద్విభాతం త్వజ మేక మక్షరమ్,
అలేపకం సర్వగతం యదద్వయం
తదేవ చాహం సకలం విముక్త ఓమ్. 2-73

దృక్-స్వరూపమైనదియు, ఆకాశసదృశమైనదియు, పరమైనదియు, సదా ప్రకాశస్వరూపమైనదియు, జన్మరహితమైనదియు, ఏకమైనదియు, నాశరహితమైనదియు, అసంగమైనదియు, సర్వవ్యాపకమైనదియు, అద్వయమైనదియు, విముక్తమైనదియు, సర్వప్రపంచమును వ్యాపించియున్నదియు, ఓంకారస్వరూపమును అగు బ్రహ్మమే నేను.

శుభమ్.

హరిః ఓమ్ తత్ సత్.